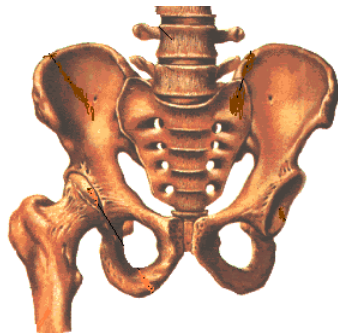


OHJEITA LONKAN TEKONIVELLEIKKAUKSESTA KUNTOUTUVALLE

Tämän ohjeen tarkoituksena on selvittää lonkan tekonivelleikkauksen jälkeistä kuntoutumista. Ohjauksen avulla voit itse osallistua aktiivisesti kuntoutumiseen. Ota tämä yleisohje mukaan leikkaukseen tullessasi, tarvittaessa yksilölliset ohjeet tarkennetaan toimenpiteen jälkeen.

Lonkan tekonivelleikkaukseen johtaa useimmiten reumasairaus tai nivelrikko. Tekonivelleikkaus on aiheellinen, kun kipu, liikerajoitus tai virheasento häiritsevät jokapäiväistä elämää ja yöunta.

Leikkauksen tavoitteena on liikkumisen helpottuminen ja kivun lievittyminen. Vapaa-ajan vietto ja liikuntamahdollisuudet monipuolistuvat vähitellen lonkkakivun lievittyessä. Tekonivel kestää hyvin normaalia päivittäistä liikumista, 10 vuoden kohdalla leikkauksesta alle 10% proteeseista on uusittu. Tulehdusriski on alle 1% leikatuista.



LEIKKAUS

Leikkaus kestää tavallisesti 1-2 tuntia ja se tehdään selkäpuudutuksessa. Vaurioituneet nivelpinnat korvataan tekonivelellä. Lonkan tekoniveleen kuuluu varsiosa, kuppiosa sekä nuppiosa. Proteesin varsi- ja nuppiosa ovat metallia. Kuppiosa voi olla muovia, metallia tai keramiikkaa. Sementtikiinnityksessä proteesiosat kiinnitetään lantioluuhun ja reisiluuhun luusementillä, joka täyttää luun huokokset ja leikkauksen aikana kovettuessaan kiinnittää proteesin. Sementitön proteesi kiinnittyy luuhun vähitellen luun kasvaessa kiinni proteesin pintaan.

ENNEN LEIKKAUSTA ON HYVÄ HUOMIOIDA SEURAAVAT ASIAT

Sairaalaan tullessa voit keskustella lääkärin ja hoitajan kanssa leikkaukseen liittyvistä asioista. Leikkaus on elimistölle aina stressi. Toivot leikkauksesta nopeammin, kun olet valmistautunut siihen.

Tulehdusten hoito

Kaikki tulehdukset, kuten virtsatietulehdus, poskiontelotulehdus ja tulehtunut ihottuma on hoidettava ennen leikkausta. Erityisesti tulee kiinnittää huomiota hampaiden hoitoon.

Ylipaino

Ylipaino vaikeuttaa leikkauksen teknistä suorittamista, pitkittää toipumisaikaa ja lisää tekonivelen irtoamisriskiä. Tarvittaessa saat ohjeita painonhallintaan omasta terveyskeskuksesta.

Lihassoima

Alaraajojen lihasten hyvä kunto sekä hyvä yleiskunto edesauttavat leikkauksesta toipumista. Ohjeen lopussa olevia harjoituksia on hyvä tehdä jo ennen leikkausta.

Apuvälineet

Jos sinulla on kuormituskipua, joka vaikeuttaa kävelyä, voit helpottaa liikkumista sauvojen avulla. Sauvat saat lainattua omasta terveyskeskuksesta.

Tupakointi

Tupakoimattomuus auttaa leikkaushaavan parantumista, koska veren hapenkuljetus leikkauksialueelle on tällöin tehokkaampaa.

LEIKKAUKSEN JÄLKIHOITO

Nykyään on olemassa hyvät mahdollisuudet hoitaa leikkauksen jälkeistä kipua. Peruslääkkeinä niin pienissä kuin suurissakin leikkauksissa ovat tulehduskipulääkkeet ja/tai parasetamoli. Muutamana päivänä leikkauksen jälkeen kipua hoidetaan myös kipupumpun avulla. Pumppu annostelee kipulääkettä jatkuvasti selän epiduraalitilaan. Kipupumpun poiston jälkeen kipua hoidetaan keskushermostoon vaikuttavilla lääkkeillä. Leikkauksen jälkeistä kipua ja turvotusta hoidetaan myös kylmähoitolla.

Laskimotukosten ehkäisyyn käytetään verenohennuslääkitystä pistoksena navan seutuun. Sairaalassa sinut opetetaan huolehtimaan pistoshoidosta itse. Pistohoitoa jatketaan n. 4 viikkoa leikkauksesta.

Jos leikkausalueelle asetetaan haavaimu, se poistetaan yleensä toisena päivänä leikkauksesta.

Haavalla olevat hakaset tai ompeleet poistetaan kahden viikon kuluttua leikkauksesta.

Sairaalassaoloaika kestää n. 1-2 viikkoa, riippuen haavan paranemisesta, kävelyn hallitsemisesta ja leikatun lonkan liikkuvuuden edistymisestä.

Saunominen on sallittua normaalisti vuorokauden kuluttua hakasten poistosta.

Sukupuolielämä on sallittua 6 viikon kuluttua leikkauksesta. Raskaus ja synnyttäminen ovat mahdollisia tekonivelleikkauksen jälkeenkin.

Autolla ajaminen on sallittua vasta jälkitarkastuksen jälkeen.

Jos leikkausalue alkaa punottaa ja/tai turvota kotona, siitä tulee eritettä tai sinulle nousee lämpöä, on syytä ottaa yhteyttä lääkäriin. Ota yhteyttä lääkäriin myös siinä tapauksessa, jos leikkausalueella tuntuu äkillistä pahenevaa kipua.

FYSIOTERAPEUTTI OHJAA JA TUKEE KUNTOUTUMISTA

Ennen leikkausta

Fysioterapeutti selvittää leikkauksen jälkeistä kuntoutumista, arvioi liikkumiskykyä sekä lonkkanivelen toiminnallisuutta. Samalla valitaan sopiva kävelyä helpottava apuväline esim. kyynärsauvat, joita tarvitaan tavallisesti 1-2 kuukautta leikkauksen jälkeen.

Leikkauksen jälkeen

Ensimmäisen viikon aikana leikkauksen jälkeen vuoteessa ollaan selinmakuulla kiilatynny jalkojen välissä. Ensimmäisenä tai toisena päivänä leikkauksesta aloitetaan fysioterapeutin avustamana kävelyharjoitukset esim. kävelytelineeseen tai kyynärsauvoihin tukeutuen. Aluksi nouset istumaan avustettuna terveen puolen kautta tyyny polvien välissä.

Kävellessä kevennetään leikatun raajan kuormitusta kivun mukaan tai ortopedin yksilöllisten ohjeiden mukaan. Fysioterapeutti ohjaa harjoituksia, joiden tavoitteena on vähentää turvotusta, vilkastuttaa verenkiertoa ja parantaa alaraajan lihasten toimintaa. On tarkoitus, että jatketaan harjoituksia itsenäisesti kotona useita viikkoja. Alkuvaiheessa lonkkaniveltä **ei saa koukistaa yli suoran kulman** eikä **kiertää ulospäin raajan ollessa suorana**. Myös raajojen vientiä ristiin on varottava. Jatkossakaan lonkan **ääriasennot** eivät ole suotavia sijoiltaanmenoriskin takia.

Terveelle kyljelle saa kääntyä n. viikon kuluttua leikkauksesta. Alaraajojen välissä on oltava tukeva tyyny, jotta leikattu alaraaja ei pääse painumaan ristiin toisen raajan yli. Leikatulle kyljelle saa kääntyä 3 – 6 viikon kuluttua leikkauksesta haavan paranemisen ja tunteusten mukaan.



Itsenäistä selviytymistä voidaan helpottaa apuvälineillä. Ensimmäisten kahden kuukauden ajan käytetään istuinkorotustyynyä, korotettua WC-istuinta, tarttumapihtejä ja sukanvetolaitetta. Tarvittaessa voidaan käyttää pitkävartista kenkälusikkaa ja sängynjalankorotuksia.

Raskaiden esineiden nostamista ja kantamista on syytä välttää jälkitarkastukseen asti, tarvittaessa voit keskustella lääkärin kanssa nostonajoituksesta.



Jälkitarkastukset

Ensimmäinen jälkitarkastus poliklinikalla on 2-3 kuukauden kuluttua leikkauksesta. Tämän jälkeen kontrollikäynnit ovat 6 kuukauden ja vuoden kuluttua leikkauksesta jatkuen kahden vuoden välein. Tarvittaessa ortopedi voi yksilöllisesti arvioida kontrolliaikojen tiheyden. Poliklinikalla otetaan röntgenkuva ja ortopedi arvioi leikatun lonkkanivelen tilannetta. Fysioterapeutin kontrolli on tarvittaessa.

Sairaalavaiheen jälkeen

Alkuvaiheessa kävely on hyvää kuntoilua sisällä tai ulkona. Jälkitarkastuksen jälkeen voit lisätä liikkumista.

Suositteluvia liikuntamuotoja ovat esim. kävely, pyöräily, uinti, tanssi, hiihto ja voimistelu. Vältä liikuntaa, missä paino tulee tähtäen leikatun alaraajan päälle, se voi johtaa tekonivelen ennenaikaiseen kulumiseen ja irtoamiseen.



Kotona kannattaa kiinnittää huomiota turvallisuuteen. Huomioi esimerkiksi seuraavat vaaratekijät: liukas lattia, huono valaistus, kiikkerät tikkaat, repsottavat matonreunat yms. Liukastumista voi estää talvella jalkineisiin kiinnitettävillä nastoilla. Jos saat fysikaalisia hoitoja, niin ilmoita fysioterapeutille tekonivelestäsi.

SAUVAKÄVELY



Alkuvaiheessa kevennä kuormitusta kahdella sauvalla. Vie molemmat sauvat eteen, astu leikatulla alaraajalla sauvojen väliin, sitten ota askel terveellä alaraajalla toisen ohi. Ota yhtä pitkät askeleet molemmilla alaraajoilla.



Myöhemmin kun kuormituskipu on lievittynyt ja on lupa varata täydellä painolla, voit siirtyä vuorotahtiseen kävelyyn. Tuolloin vastakkainen ylä- ja alaraaja viedään samanaikaisesti eteen.

Kotona voit kivun salliessa jättää sauvat vähitellen pois. Yhtä sauvaa voit käyttää leikatun alaraajan vastakkaisella puolella.

PORRASKÄVELY



YLÖSPÄIN – ensin terve alaraaja, sitten sauvat ja leikattu alaraaja viereen.



ALASPÄIN – ensin sauvat ja leikattu alaraaja, sitten terve alaraaja viereen

LEIKKAUKSEN JÄLKEEN TEHTÄVÄT HARJOITUKSET

Leikkauksesta toipuminen sujuu paremmin, kun harjoittelet säännöllisesti. Liikkeiden tarkoituksena on vilkastuttaa verenkiertoa, parantaa lihasvoimia ja nivelten liikkuvuutta, jotta selviydyt paremmin päivittäisistä toimista.

Tee liikkeet perusteellisesti, jokaista liikettä 10-20 kertaa. Rentoudu liikkeiden välillä. Toista harjoitukset 2-3 kertaa päivässä.



Koukista ja ojenna nilkkoja reippaaseen tahtiin verenkierron vilkastuttamiseksi tunnin välein



Jännitä reisilihakset koukistamalla nilkat ja ojentamalla polvet.



Jännitä pakaralihakset tiukasti yhteen.



Koukista leikatun alaraajan polvea ja lonkkaa niin, että kanta liukuu alustaa pitkin.



Vedä polvet koukkuun, jännitä pakarat ja nosta lantio ylös.

VIIKON KULUTTUA LEIKKAUKSESTA TEHTÄVÄT HARJOITUKSET



Nosta leikatun alaraajan polvi eteen koukkuun.



Koukista leikatun alaraajan polvea vieden kantapäätä kohti pakaraa.



Jännitä pakaralihasta ja nosta alaraaja suoraan taakse.



Vie alaraaja suoraan sivulle, pidä varpaat eteenpäin.

6 VIIKON KULUTTUA LEIKKAUKSESTA



Asetu terveelle kyljelle. Nosta leikattua alaraajaa suoraan ylös.