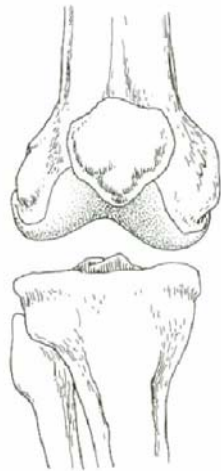


OHJEITA POLVEN TEKONIVELLEIKKAUKSESTA KUNTOUTUVALLE

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

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

Leikkauksen tavoitteena on liikkumisen helpottuminen ja kivun lievittyminen. Vapaa-ajan vietto ja liikuntamahdollisuudet monipuolistuvat vähitellen polvikivun helpottuessa. Tekonivel kestää hyvin normaalia päivittäistä liikkumista.



LEIKKAUS

Leikkaus kestää tavallisesti 1-2 tuntia ja se tehdään selkäpuudutuksessa. Vaurioituneet nivelpinnat korvataan tekonivelellä. Polven tekoniveleen kuuluu reisiosa, sääriosa sekä polvilumpio-osa. Proteesin reisiosa on metallia. Proteesin sääriosa on metallia ja liukupinta on muovia. Polven tekonivel kiinnitetään luusementillä.

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. Tekonivelleikkauksen vuoksi tehtävä hammashoito kuuluu KELAn korvauksen piiriin.

Ylipaino

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

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 terveystieteisestä.

Tupakointi

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

LEIKKAUKSEN JÄLKIHOITO

Nykyään on olemassa hyvät edellytykset hoitaa leikkauksen jälkeistä kipua. Peruslääkkeinä niin pienissä kuin suurissakin leikkauksissa ovat tulehduskipulääkkeet ja/tai parasetamoli. Muutamana päivänä leikkauksen jälkeen kipua hoidetaan yleensä kipupumpun avulla. Pumppu annostelee kipulääkettä jatkuvasti joko jalan alueen hermopunoksiin tai selän epiduraaltilaan. Kipupumpun poiston jälkeen kipua hoidetaan keskushermostoon vaikuttavilla lääkkeillä. Leikkauksen jälkeistä kipua ja turvotusta hoidetaan myös kohoasennolla ja kylmähoidolla.

Laskimotukoksen ehkäisyyn käytetään verohennuslääkitystä pistoksena navan seutuun. Sairaalassa sinut opetetaan huolehtimaan pistoshoidosta itse. Pistoshoitoa 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 polven liikkuvuuden edistymisestä. Kotiutusvaiheessa polven tulee ojentua suoraksi ja koukistua vähintään 90 astetta.

Saunominen on sallittua normaalisti vuorokauden kuluttua hakasten poistosta.

Autolla ajoa suositellaan 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 polvinivelen toiminnallisuutta. Samalla valitaan sopiva kävelyä helpottava apuväline, esim. kyynärsauvat, joita tarvitset noin 1-2 kuukautta leikkauksen jälkeen.

Leikkauksen jälkeen

Pidä alaraajaa kohoasennossa ensimmäisen viikon ajan leikattu polvi mahdollisimman suorana, jatkossa useita kertoja päivässä tarpeen mukaan. Kylmä ja kohoasento vähentävät leikatun alaraajan turvotusta ja kipua.



Ensimmäisenä tai toisena päivänä leikkauksesta aloitat fysioterapeutin avustamana kävelyharjoitukset, esim. kävelytelineeseen tai kyynärsauvoihin tukeutuen.

Fysioterapeutti ohjaa harjoituksia, joiden tavoitteena on vähentää turvotusta, vilkastuttaa verenkiertoa, parantaa polvinivelen liikkuvuutta ja alaraajan lihasten toimintaa. On tarkoitus, että jatkat samoja harjoituksia itsenäisesti kotona useita viikkoja leikkauksen jälkeen.

Tekonivelleikkauksen jälkeen on tärkeää, että polvi ojentuu täysin suoraksi. Virheasennon ehkäisemiseksi pidä tyynyä nilkan alla useita kertoja päivässä, jolloin reiden takaosan pehmytkudokset venyvät. Raskaiden esineiden nostamista ja kantamista on syytä välttää jälkitarkastukseen asti, tarvittaessa voit keskustella lääkärin kanssa nostorajoituksesta.



Jälkitarkastukset

Ensimmäinen jälkitarkastus poliklinikalla on 2-3 kuukauden kuluttua leikkauksesta. Tämän jälkeen kontrollikäynnit ovat 6 kuukauden ja 1 vuoden kuluttua leikkauksesta jatkuen kahden vuoden välein. Tarvittaessa ortopedi voi yksilöllisesti arvioida kontrolliaikojen tiheyden. Poliklinikalla otetaan röntgenkuva, ja ortopedi arvioi leikatun polvinivelen tilannetta. Fysioterapeutin kontrolli on tarvittaessa.

Sairaalavaiheen jälkeen

Alkuvaiheessa kävely on hyvää kuntoilua sisällä tai ulkona. Jälkitarkastuksen jälkeen voit lisätä liikkumista. Suositeltavia liikuntamuotoja ovat esim. kävely, pyöräily, uinti, tanssi, hiihto ja voimistelu. Vältä liikuntaa, missä paino tulee tähtäen leikatun alaraajan päälle, se voi johtaa tekonivelen enneaikaiseen 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, 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, 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 sekä 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 niin, että kanta liukuu alustaa pitkin.



Terve polvi koukussa. Jännitä leikattu jalka suoraksi ja nosta ylös alustalta.



Liu'uta istuessa leikatun alaraajan jalkaterää lattiaa pitkin mahdollisimman taakse ja eteen.



Ojenna leikattu polvi aivan suoraksi ja koukista mahdollisimman taakse.



Laita leikatun polven alle rulla. Vedä nilkka koukkuun ja ojenna polvi suoraksi.



Vedä leikattu polvi koukkuun kantapää kohti pakaraa.