

OPAS LONKAN TEKONIVELLEIKKAUKSEEN TULEVALLE

Tutustukaa tähän oppaaseen huolella ennen leikkaukseen tuloa. Säilyttäkää tämä opas ja ottakaa se mukaan tullessanne leikkaukseen.



SISÄLLYS

1. LONKAN TEKONIVELLEIKKAUS
2. ENNEN LEIKKAUSTA
3. ESITARKASTUSKÄYNTI
4. LEIKKAUKSEEN SAAPUMINEN JA HOITO OSASTOLLA
5. LEIKKAUKSEN JÄLKEEN
6. LEIKKAUKSESTA KUNTOUTUMINEN
 - 6.1 KUNTOUTUMINEN
 - 6.2 VUOTEESTA YLÖSNOUSU JA ISTUMINEN
 - 6.3 HARJOITUKSET LEIKKAUKSEN JÄLKEEN
 - 6.4 SAUVAKÄVELY
7. LEIKKAUKSEN JÄLKEEN KOTONA
8. SEURANTA

1. LONKAN TEKONIVELLEIKKAUS

Tavallisin syy tekonivelleikkaukselle on nivelrikko. Nivelriikon perimmäistä syytä ei tiedetä. Altistavia tekijöitä ovat mm. ikä, perinnölliset tekijät, synnynnäiset nivelten kehityshäiriöt, nivelten kuormitus ja ylipaino.

Tekonivelleikkaus tehdään lonkan kivun, virheasennon tai liikerajoituksen haitatessa merkittävästi jokapäiväistä elämää. Leikkauksen tavoitteena on poistaa kivut, parantaa lonkan liikkuvuutta sekä tukevuutta. Vaurioituneet nivelpinnat korvataan tekonivelellä.

Leikkauksiin liittyvä tulehdusriski on pieni. Sen ehkäisemiseksi annetaan leikattaville potilaille lyhyt antibioottihoito. Verenkiertoa aktivoidaan harjoittelulla, jonka avulla ennaltaehkäistään mahdollinen veritulppa. Tarvittaessa lääkärin ohjeiden mukaan käytössä on veren hyytymistä estävä lääke.

Tekonivel on mekaaninen laite, joten kulumista tapahtuu vuosien saatossa. Tarvittaessa tekonivel voidaan vaihtaa uuteen, joko osittain tai kokonaan.



Nivelrikkoinen lonkanivel



Tekonivel asetettu paikoilleen

2. ENNEN LEIKKAUSTA

Hyvä yleiskunto, lihasvoima sekä nivelten liikkuvuus edistävät leikkauksesta toipumista.

Merkittävä ylipaino vaikeuttaa toimenpidettä, pitkittää toipumisaikaa ja lisää leikkauksen jälkeisiä komplikaatioita.

Yleiskunnon kohentumiseen ja painon hallintaan vaikutetaan syömällä monipuolisesti sekä liikkumalla ja ulkoilemalla säännöllisesti. Suositeltavia liikuntamuotoja ovat mm. kävely, pyöräily ja vesiliikunta.

Laihdutus- ja ruokavalio-ohjausta saatte sairaalan ravitsemusterapeutilta tai paikkakuntanne terveyskeskuksesta.

Oman paikkakunnan terveysaseman **leikkaukseen valmentavassa ryhmässä** saatte fysioterapeutilta ohjausta leikkaukseen valmistautumisesta ja kuntoutumisesta leikkauksen jälkeen.

Perussairauksien (esim. sydän- ja verisuonisairaudet, astma, sokeritauti ja keuhkosairaus) tulee olla tasapainossa. Nämä hoidetaan omassa terveyskeskuksessa. Rautalääkitys aloitetaan, mikäli hemoglobiini on alle 130.

Huolehtikaa **ihonne hoidosta** ja **hygieniasta**. Kaikki tulehdukset on hoidettava huolellisesti ennen leikkausta. Erityisesti tulee kiinnittää huomiota käsien pesuun wc-käyntien yhteydessä, sillä suolistoperäiset bakteerit voivat aiheuttaa haavainfektioita.

Hoitakaa haavat ja ihorikot hyvissä ajoin ennen leikkausta. Käykää jalkahoitajalla viimeistään 3 viikkoa ennen leikkausta.

Leikkauksen estävät tekijät

- Virtsatie- hengitys-, hammas- ja kynsivallitulehdukset
- Erittävät ihottumat, haavat ja naarmut
- Varvasvälien, nivustaipeiden ja rinnanalusten hautumat ja ihorikot

Hammaslääkärille ohjataan **suun ja hampaiden** kunnon tarkastukseen ja hoitoon. Ikenissä ja muualla suussa voi olla piileviä tulehduspesäkkeitä, jonka kautta bakteereita voi päästä verenkiertoon leikkausalueelle.

Tupakan, alkoholin sekä muiden päihteiden käyttö tulee lopettaa viimeistään 1-2 kk ennen leikkausta.

Tupakointi heikentää keuhkojen toimintaa, supistaa verisuonia ja hidastaa haavan paranemista sekä altistaa lukuisille leikkauskomplikaatioille.

Huolehtikaa **kotinne esteettömyydestä**. Kiinnittäkää huomio valaistukseen, mattojen ja huonekalujen asetteluun ja lattioiden liukkauteen. Näin mahdollistatte turvallisen kotona liikkumisen apuvälineen kanssa.

Tarvittavat apuvälineet lainataan apuvälinekeskuksesta, joka sijaitsee sairaalan yhteydessä. Tarvittaessa apuvälineet voi hakea oman paikkakunnan terveyskeskuksesta.

Tarvitsette noin 6 viikon ajan seuraavia apuvälineitä: kyynärsauvat tai rollaattori

- kyynärsauvat tai rollaattori
- wc-istuimen koroke
- sukanvetolaite ja tarttumapihdit
- lonkkatyyny (istuimessa käytettävä koroketyyny)
- sängynjalan korokkeet tai sänkyyn n. 10 cm tukeva lisäpatja

Apuvälineet lainataan apuvälinekeskuksesta, joka sijaitsee sairaalan yhteydessä. Tarvittaessa apuvälineet voi hakea oman paikkakunnan terveysasemalta.

Apuvälinekeskuksen yhteystiedot:

Asiakkaiden käynnit ilman ajanvarausta
ma-pe klo 10-13.

Asiakaspalvelupuhelu: ma-pe klo 8-10,
p. 044 417 3979

3. ESITARKASTUSKÄYNTI

Noin 2-3 viikkoa ennen leikkausta käydään esitarkastuskäynnillä sairaalassa. Esitarkastuskäynnillä ovat laboratorio ja röntgentutkimukset, sairaanhoitajan ja anestesia­lääkärin sekä fysioterapeutin ja tarvittaessa ortopedin vastaanotot. Saattajan/läheisen läsnäolo on toivottavaa.

Mikäli koette avun tarvetta leikkauksen jälkeen, kuten suihkussa tai kaupassa käynti, ruoanlaitto, siivoaminen, ottakaa asia puheeksi sairaanhoitajan esitarkastuskäynnillä.

4. LEIKKAUKSEEN SAAPUMINEN JA HOITO OSASTOLLA

Leikkaukseen saavutaan leikkauspäivän aamuna ellei terveydentila edellytä saapumista edellisenä päivänä.

Leikkaus kestää noin tunnin. Se tehdään yleensä selkäydinpuudutuksella. Leikkaushaava puudutetaan jälkikivun vähentämiseksi. Vointia tarkkaillaan heräämössä ennen osastolle siirtymistä.

Leikkauspäivän iltana tai viimeistään seuraavana päivänä teidät avustetaan ensimmäisen kerran jalkeille.

Osastolta kotiudutaan 2. tai 3. päivänä leikkauksesta.

Leikkaukseen tullessanne ottakaa mukaan

- kynärsauvat tai rollaattori
- halutessanne omat tukevapohjaiset sisäkengät.

5. LEIKKAUKSEN JÄLKEEN

Leikkauksen jälkeen lonkassa on kipua ja turvotusta. Sitä hoidetaan lääkkeillä sekä kylmä- ja asentohoidolla.

Riittävä kivunhoito mahdollistaa liikkumisen ja harjoittelun onnistumisen. Kipua arvioidaan säännöllisesti kipumittarin avulla asteikolla 0-10 tai sanallisesti. Kipulääkettä pitää pyytää tarvittaessa lisää.

Leikkauspäivän iltana tai viimeistään seuraavana päivänä teidät avustetaan ensimmäisen kerran jalkeille.

6. LEIKKAUKSESTA KUNTOUTUMINEN

Lääkäri antaa ohjeet jatkohoidosta, leikatun jalan kuormittamisesta ja liikerajoituksista.

Asento- ja liikerajoitusten tarkoituksena on estää leikatun lonkan sijoiltaan meno, kunnes avattujen kudosten kiinnittyminen vahvistuu, nivelen ympärille muodostuu arpikapseli ja lonkkaa tukevat lihakset vahvistuvat.

Huomioikaa jatkohoito-ohjeessa mainitut asiat päivittäisessä perusarjessa mm. peseytymisessä ja pukeutumisessa.

Vältettäviä toimintoja ovat mm. istuminen matalalla tuolilla tai wc-istuimella sekä esineiden poimiminen lattialta ilman tarttumapihtejä

Välttäkää 6 viikkoa leikkauksesta:

- leikatun lonkan koukistusta yli 90 kulman
- lonkan viemistä sisäkiertoon
- leikatun raajan viemistä ristiin toisen raajan yli

6.1 Kuntoutuminen

Leikkauspäivänä ollaan selinmakuulla ja leikattu alaraaja tuetaan tyynyillä kohoasentoon turvotuksen vähentymiseksi.

Kylkimakuulla oleminen aloitetaan leikkaamattomalla puolella. Jalkojen välissä pidetään tyynyä. Kylkimakuulla olemista on hyvä toteuttaa jo osastolla ollessa.



Kylkimakuulla oleminen aloitetaan leikkaamattomalla puolella.

Jalkojen välissä pidetään tyynyä. Kylkimakuulla olemista on hyvä toteuttaa jo osastolla ollessa.

4 viikkoa leikkauksen jälkeen voi nukkua leikatun raajan kyljellä, kivun sallimissa rajoissa.

Vatsamakuuasentoa suositellaan heti, kun kääntyminen vatsalleen onnistuu turvallisesti.

Kylmäpakkauksen käyttö sekä nilkkojen ojennus- ja koukistusliikkeet vilkastuttavat verenkiertoa ja vähentävät raajan turvotusta.

Liikutelkaa nilkkoja 30 x tunnissa reippaaseen tahtiin.

Pitäkää kylmäpakkausta useita kertoja päivässä, 10-15 minuuttia kerrallaan.

6.2 Vuoteesta ylösnousu ja istuminen



Vuoteesta nouseaan ei leikatun puolen kautta.

Nouskaa kyynärnojaan.
Laskekaa ei leikattu alaraaja lattiaan.

Nouskaa istumaan käsien avulla.
Tuokaa samalla leikattu alaraaja lattiaan.



Leikkauksen jälkeen istutaan korotetulla tuolilla tai käytetään koroketyynyä noin 6 viikon ajan.

Pitäkää istuessa paino tasaisesti molempien pakaroiden päällä.

6.2 Harjoitukset leikkauksen jälkeen

- Liikkeet tehdään säännöllisesti 2-3x/päivässä
- Toistot aluksi 5 x/liike
- Toistojen määrää nostetaan vähitellen



Lonkan ojentajalihasten harjoitus
Jännittäkää pakarat tiukasti yhteen 5 sekunnin ajan – rentouta.



Reisilihasten harjoitus
Tyyny / rulla polvitaipeen alla. Jännittäkää reisilihasta painamalla polvitaivetta alustaa vasten. Kantapää nousee alustalta. Laskekaa hitaasti jarruttaen alas.



Lonkan koukistajalihasten harjoitus
Vetäkää leikattua alaraaja koukkuun jalkapohja alustaa pitkin. Ojentakaa takaisin suoraksi.



Reisilihasten harjoitus

Istukaa tasapainoisesti selkä suorana
Ojentakaa ja koukistakaa leikatun
alaraajan polvea rauhalliseen tahtiin



Lonkan koukistajalihasten harjoitus

Nostakaa leikattu alaraaja eteen
koukkuun.
Laske rauhallisesti alas.



Lonkan loitontajalihasten harjoitus

Viekää leikattu alaraaja suorana
sivulle varpaat maassa.
Pitäkää varpaat eteenpäin ja
vartalo suorana.



Lonkan ojentajalihasten harjoitus

Jännittäkää pakaralihasta.
Viekää leikattu alaraaja suorana
taakse.
Pitäkää selkä suorana.

6.3 Sauvakävely

Kävellessä voitte ottaa **täyden painon** leikatulle alaraajalle, ellei toisin ole määrätty.

Tavoitteena on mahdollisimman pian omatoiminen liikkuminen apuvälineen avulla.

Apuvälineitä käytetään yleensä noin 4 - 6 viikkoa. Tärkeää on, että kävely sujuu **ontumatta ja kivuttomasti**.

Yhtä kyynärsauvaa käytettäessä, kyynärsauva pidetään ei leikatun jalan puolella.

Normaalin porraskävelyn voitte aloittaa 3-6 viikon kuluttua leikkauksesta.



Kävely kyynärsauvojen tuella tasamaalla

Viekkää sauvat eteen ja leikattu jalka kantapää edellä sauvojen väliin.

Tukeutukaa sauvoihin ja viekkää ei leikattu jalka leikatun jalan ohi.

Ottakaa yhtä pitkät askeleet molemmilla jaloilla



Porraskävely ylöspäin

Nostakaa ei leikattu jalka ylemmälle portaalle.

Nostakaa sauvat ja leikattu jalka ei leikatun jalan viereen.



Porraskävely alaspäin

Laskekaa sauvat ja leikattu jalka alemmalle portaalle.

Siirtäkää ei leikattu jalka leikatun jalan viereen



Tuki kaiteesta

Ottakaa tukea kaiteesta, mikäli tunnette kävelyn epävarmaksi portaissa.

Pitäkää toista sauvaa kädessä kuvan osoittamalla tavalla.

7. LEIKKAUKSEN JÄLKEEN KOTONA

Alkuvaiheen kuntoiluksi sopivat

- kävely
- tekoniveloppaan mukaiset lonkan harjoitukset
- Kävelkää lyhyitä matkoja useamman kerran päivässä. Lisätkää kävelymatkaa vähitellen sadoista metreistä muutamaan kilometriin.
- Mikäli leikattu lonkka kipeytyy liikkumisesta tai harjoittelusta voimakkaasti, vähentäkää rasitusta väliaikaisesti.

Raskaiden taakkojen kantamista on syytä välttää jälkitarkastukseen saakka.

Liikerajoitusten poistumisen jälkeen eli 6 viikon kuluttua voitte aloittaa vähitellen vesiliikunnan, uinnin, hiihdon, pyöräilyn ja sauvakävelyn. Vesiliikuntaa aloittaessa haava-alue tulee olla täysin umpeutunut ja siisti.

Jatkossa on hyvä välttää liikuntalajeja, joissa paino tulee tärähtäen leikatun alaraajan päälle esim. hölkkä, juoksu, pallopelit. On syytä varoa myös harrastuksia, joissa lonkka joutuu ääriasentoihin esim. jooga

Autolla ajamista ei suositella ennen liikerajoitusten poistumista.

Autolla ajaminen on turvallista vasta, kun lonkka toimii hyvin ja hallitusti. Huomioikaa, että ajoneuvolla ajaminen on aina kuljettajan vastuulla.

Autoon istumisen helpottumiseksi:

- aseta auton istuin taakse
- kallista selkänoja taakse
- laita lonkkatyyny istuimelle

Lonkassa oleva kipu, turvotus ja mustelmaisuus saattavat jatkua useita viikkoja jopa kuukausia leikkauksen jälkeen.

Pitäkää kylmäpakkausta lonkan alueella 3-4x/vrk 10-15 minuuttia kerrallaan.

Käyttäkää lääkärin määräämiä kipulääkkeitä säännöllisesti ohjeen mukaan. Vähentäkää lääkkeitä asteittain.

Pitäkää haava-alue puhtaana. Vältä haava-alueen koskettelua ja noudattakaa annettuja haavanhoito-ohjeita. Peseytyä voi normaalisti suihkussa.

Saunoa saa vuorokauden kuluttua haavahakasten poistosta.

Mikäli leikkaushaava kipeytyy poikkeuksellisen voimakkaasti, punoittaa, turpoaa ja alkaa erittää tai teille nousee kuume, ottakaa yhteys teitä hoitaneeseen osastoon.

Ottakaa tuolloin mukaan sairaalasta saatu infektio seurantalomake.

Infektioriskin vuoksi välttäkää 6 kuukautta tekonivelleikkauksesta tähystys, leikkaus- ja hammastoimenpiteitä sekä jalkojenhoitajalla käyntiä.

Seksuaalielämän yhteydessä on vältettävä voimakkaita ääriasentoja. Erityistä varovaisuutta asentojen suhteen suositellaan kahden ensimmäisen kuukauden aikana leikkauksesta.

8. SEURANTA

Fysioterapeutin ensimmäinen jatkokontrolli on 6 viikon kuluttua leikkauksesta oman paikkakunnan terveysasemalla. Aika lähetetään teille kotiin.

Lääkärin kontrolli on ortopedin poliklinikalla 3 kuukauden kuluttua leikkauksesta. Jatkokontrollit määrittää lääkäri.

Osasto 3A:n hoitajan soitto on viikon sisällä leikkauksesta.

Mikäli Teillä on kysyttävää, ottakaa yhteyttä Savonlinnan keskussairaalaan osasto 3A puh. 044 417 3123.

Kuntoutumiseen liittyvissä asioissa ottakaa yhteyttä fysioterapiaan puh. 044 417 3529 / 044 417 3166.

Lisätietoa löydät myös :
www.terveyskylä.fi/Kuntotalo
www.polvenkuntoutus.fi