

OPAS POLVEN TEKONIVELLEIKKAUKSEEN TULEVALLE

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



SISÄLLYS

1. POLVEN TEKONIVELLEIKKAUS
 2. ENNEN LEIKKAUSTA
 3. ESITARKASTUSKÄYNTI
 4. LEIKKAUKSEEN SAAPUMINEN JA HOITO OSASTOLLA
 5. LEIKKAUKSEN JÄLKEEN
 - 5.1 KUNTOUTUMINEN
 - 5.2 HARJOITUKSET LEIKKAUKSEN JÄLKEEN
 - 5.3 SAUVAKÄVELY
 6. LEIKKAUKSEN JÄLKEEN KOTONA
 7. SEURANTA
- MUISTILISTA

1. POLVEN 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 polven kivun, virheasennon tai liikerajoituksen haitatessa merkittävästi jokapäiväistä elämää. Leikkauksen tavoitteena on poistaa kivut ja parantaa polven 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 lääkitys. Tekonivel on mekaaninen laite, joten kulumista tapahtuu vuosien saatossa. Tarvittaessa tekonivel voidaan vaihtaa uuteen, joko osittain tai kokonaan.



Nivelrikkoinen polvinivel



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.

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.

Leikkaukseen tullessanne ottakaa mukaan

- kyynärsauvat tai rollaattori
- halutessanne omat tukevapohjaiset sisäkengät.

Apuvälinekeskuksen yhteystiedot:

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

Asiakaspalvelupuhelu:

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

5. LEIKKAUKSEN JÄLKEEN

Leikkauksen jälkeen polvessa 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.

5.1 Kuntoutuminen

Leikkauksen jälkeen alaraajaan laitetaan polvisidos ja alaraaja tuetaan tyynyillä kohoasentoon turvotuksen vähentymiseksi



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.

Kylkimakuulla oleminen aloitetaan leikkaamattomalla puolella. Tarvittaessa jalkojen välissä voi pitää tyynyä.

Kylkimakuulla olemista on hyvä toteuttaa jo osastolla ollessa.

5.2 Harjoitukset leikkauksen jälkeen

- Aloitetaan leikkauksen jälkeisenä päivänä osastolla
- Tavoitteena on polven hyvä lihasvoima ja liikkuvuus (suoristuu täysin ja koukistuu mahdollisimman paljon)
- Vaatii aktiivisuutta ja omatoimisuutta
- Liikkeitä on hyvä tehdä jo ennen leikkausta, näin toipuminen edistyy

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



Reiden takaosan venytys

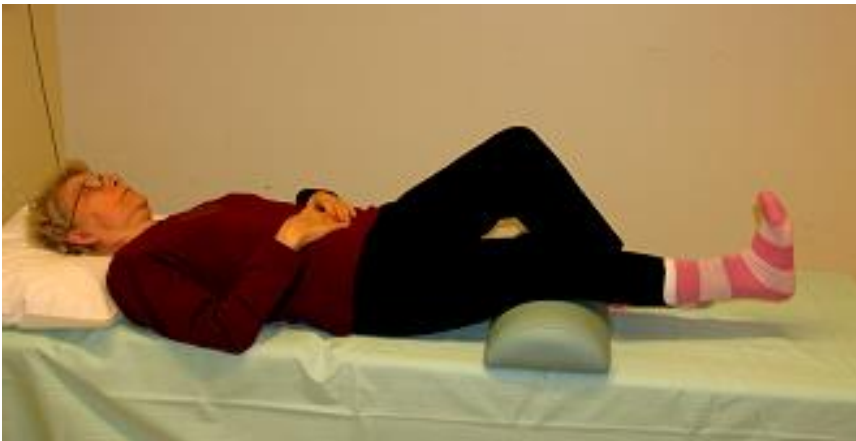
Istukaa tuolilla jalka tuettuna kuvan mukaisesti.

Antakaa polven ojentua.

Venytys tuntuu takareidessä/polvitaiepeessa.



Polven ojentajalihasten harjoitus
Jännittäkää reisilihasta painamalla polvitaivetta alustaa vasten. Kantapää irtoaa alustalta. Pidä jännitys 5 sekunnin ajan - rentouta.



Polven ojentajalihasten harjoitus
Tyyny / rulla polvitaiveen alla. Jännittäkää reisilihasta painamalla polvitaivetta alustaa vasten. Kantapää nousee alustalta. Laskekaa hitaasti jarruttaen alas.



Polven ojentajalihasten harjoitus
Vetäkää nilkka koukkuun, ojentakaa polvi suoraksi. Nostakaa alaraaja suorana ylös. Laskekaa hitaasti jarruttaen alas.



Polven ojentajalihasten harjoitus
Pitäkää reisi tuettuna tuolia vasten.
Ojentakaa polvi täysin suoraksi.
Laskekaa jalka jarruttaen alas.



Polven liikkuvuusharjoitus
Koukistakaa ja ojentakaa polvea
jalkapohja alustalla.
Tarvittaessa avustakaa liikettä toisella
jalalla tai nauhalla.



Polven koukistajalihasten harjoitus
Vetäkää polvi koukkuun viemällä
kantapäätä kohti pakaraa.
Pitäkää selkä suorana ja polvet
vierekkäin.



Lonkan ojentajalihasten harjoitus
Jännittäkää pakara viekää jalka
suorana taakse.
Pitäkää selkä suorana.

5.3 Sauvakävely

Kävellessä voitte kuormittaa leikattua alaraajaa täydellä painolla.

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

Viekkä sauvat eteen ja leikattu jalka kantapäätä edellä sauvojen väliin.

Tukeutukaa sauvoihin ja viekkä 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.

6. LEIKKAUKSEN JÄLKEEN KOTONA

Alkuvaiheen kuntoiluksi sopivat

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

Raskaiden taakkojen kantamista on syytä välttää jälkitarkastukseen saakka.

Jatkossa tekonivelleikatulle suositeltavia liikuntamuotoja ovat vesiliikunta, uinti, hiihto, pyöräily ja sauvakävely

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

6. LEIKKAUKSEN JÄLKEEN KOTONA

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

Pitäkää kylmäpakkausta polven päällä 3-4x/vrk 10-15 minuuttia kerrallaan.

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

Pitäkää haava-alue puhtaana. Välttäkää 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 infektioseurantalomake.

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

7. SEURANTA

Fysioterapeutin ensimmäinen jatkokontrolli on 3 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:

www.terveyskylä.fi/Kuntotalo
www.polvenkuntoutus.fi