

**Aktiivinen
valmistautuminen
lonkan tekoniivel-
leikkaukseen**



Valmistautuminen lonkan tekonivelleikkaukseen

NIVELRIKKO

Nivelrikko eli artroosi on yleisin nivelsairaus. Nivelrikkoa on joka toisella yli 65-vuotiaalla. Nivelrikolle altistavia tekijöitä ovat korkea ikä, perinnölliset tekijät, ylipaino, tapaturmat ja liikkumattomuus. Riskitekijöiden välttäminen on avainasia, kun pyritään ehkäisemään nivelrikkoa.

Lonkan nivelrikon yleisin oire on kipu. Aluksi kipu tuntuu liikkeelle lähtöissä, myöhemmin se pahenee kuormituskivuksi ja lopulta leposäryksi. Kipu paikallistuu pakaralan alueelle ja nivuseutuun sekä säteilee usein reiteen ja polven alueelle. Toinen merkittävä oire on nivelen jäykistyminen.

Oireita voi helpottaa lääkehoidolla, fysioterapialla ja apuvälineillä. Lääkehoidolla lievitetään kipua, jotta nivelen toiminta on mahdollista. Liikunnalla ja fysioterapialla ylläpidetään ja parannetaan nivelten liikeratoja. Samalla vahvistetaan vahingoittuneiden nivelen ympäristön lihaksia ja ehkäistään lisävaurioiden syntymistä. Nivelen kuormituskipua ja liikkumista voi helpottaa käyttämällä kävelykeppiä tai kynnärsäuvaa kipeään lonkan vastakaisella puolella. Ikääntyneille kävelyn apuvälineeksi suositellaan joskus myös rullaattoria. Liikkumista tulee jatkaa kipujen ja oireiden sallimissa rajoissa.

MILLOIN LONKAN TEKONIVELLEIKKAUKSEEN?

Lonkan tekonivelleikkaus tulee aiheelliseksi, kun nivelrikosta aiheutuvaa kipua on

levossa ja / tai rasituksessa eikä se enää lievene muulla hoidolla. Myös kivun aiheuttamaa haittaa työ- ja toimintakyvylle käytetään yhtenä leikkauksikriteerinä. Kun lonkan leposäry ja nivelen jäykkyys haittaavat kohtuuttomasti normaalia elämää, leikkausta harkitaan vakavasti.

Leikkauksen tavoitteena on parantaa lonkan liikkuvuutta, poistaa kivut, palauttaa liikkumiskyky, auttaa henkilöä selviytymään omatoimisesti päivittäisistä toiminnoista ja parantaa elämänlaatua. Leikkauksessa vaurioituneet nivelpinnat poistetaan ja korvataan tekonivelellä. Tekonivel valitaan yksilöllisesti.

AKTIIVINEN VALMISTAUTUMINEN LONKAN TEKONIVELLEIKKAUKSEEN

Tekonivelleikkaukseen kannattaa valmistautua huolellisesti, sillä leikkaus on rasite elimistölle. Leikkaukseen mennessä sinun on oltava mahdollisimman hyvässä kunnossa. Tämä vähentää infektioriskiä ja nopeuttaa leikkauksesta toipumista sekä edistää kotona selviytymistä ja paluuta normaaliin elämään.

Tulehduksen hoito ja ennaltaehkäisy

Tekonivel on vieras esine ihmisen elimistössä. Tämä on muistettava, kun tekonivel on osa normaalia elämääsi. Mikäli elimistössäsi on jokin bakteerien aiheuttama tulehdus (esimerkiksi poskiontelotulehdus), saattavat bakteerit kulkeutua verenkierron

Suomen Reumaliitto ry.
Iso Roobertinkatu 20 – 22 A
00120 Helsinki
Puh. (09) 4761 55

Aktiivinen valmistautuminen lonkan tekonivelleikkaukseen -oppaan kirjoittajat: Jenni Bjong ja Anu Metsälä. Oppaan Aktiivinen valmistautuminen lonkan tekonivelleikkaukseen -itsehoito-oso perustuu Etelä-Savon sairaanhoitopiirin, Mikkelin keskussairaalan kirurgian poliklinikan potilasohjeeseen.

Opas on syntynyt osana Kuntoutuspaletti -hanketta, jonka tekonivelleikkattujen osahanke toteutettiin yhteistyössä Mikkelin keskussairaalan ja Mikkelin kaupungin terveyskeskuksen kanssa. Kuntoutuspaletti -hanke 2002-2005 on Suomen Reumaliiton toteuttama ja RAY:n rahoittama kuntoutuspalveluiden kehittämishanke.

Taitto:
Heikki Hietel
Paino:
Painetek Pihlajamäki Oy
Helsinki 2005

ISSN 952-9742-49-5

välityksellä tekoniiveen ja pesiivä sen ympäristöön ja pilata leikkaustuloksen. Siksi on tärkeää hoitaa kaikki tulehdukset ennen leikkausta ja estää uusien tulehdusten syntyminen.

Suu ja hampaat

Suun tilan selvittäminen on tärkeää esimerkiksi hampaan juuressa piilevien tulehduspesäkkeiden vuoksi siinäkin tapauksessa, että sinulla olisi tekohampaat. Varaa vastaanottoaika hammaslääkärille perusteellisen suun, hampaiden/tekohampaiden, ikenien ja leukaluiden tarkastusta varten.

Virtsatietulehdukset

Virtsatietulehduksille on ominaista tiheäntyt virtsaamistarve ja kirvely virtsatessa. Tulehdus voi olla myös oireeton. Mikäli epäilet, että sinulla on virtsatietulehdus, käy antamassa virtsanäyte omassa terveyskeskuksessa ja saat lääkähoidon mahdolliseen tulehdukseen. Lääkehoidon loputtua sinun on käytävä antamassa terveyskeskuksessa kontrollivirtsanäyte, jolla varmistetaan, että tulehdus on saatu hoidettua.

Iho

Ehjä iho on leikkauksen edellytys. Ihon päivittäiseen hoitoon kuuluvat pesu, huolellinen kuivaus, rasvaus, haudumien ennaltaehkäisy ja ihon tarkistus. Erityistä huomiota on kiinnitettävä nivustalpeisiin, leikkausalueeseen sekä varpaanvälisiin, kynsiin, kainaloihin ja rintojen aluksiin. Mikäli sinulla on ihottumaa, joka ei parane kotikonstein, sinun on hakeuduttava lääkärin hoitoon. Mikäli sinulla on ihoporsias tai sääri-

haava, on sinun otettava yhteys hoitavaan lääkäriin. Tavoitteena on saada ihosi mahdollisimman hyvään kuntoon ennen leikkausta.

Muut sairaudet

Perussairaudet (esimerkiksi diabetes, sydänsairaudet, verisuonisairaudet) tulee hoitaa parhaalle mahdolliselle hoitotasolle ennen leikkausta. Tarvittaessa ota yhteys hoitavaan lääkäriin. Mikäli sinulla on käytössä veren hyötymiseen vaikuttava lääke (esimerkiksi Marevan, Aspirin, Disperin, Primaspan), varmista omalta lääkäriltäsi, voidaanko lääke laittaa tauolle ennen tekonivelleikkausta.

Ylipaino

Huomatava ylipaino vaikeuttaa puudutusta ja nukumista, leikkauksen teknistä suorittamista sekä tekoniivelen asettamista tar-kalleen haluttuun asentoon. Ylipaino hankaloittaa leikkauksen jälkeisen liikkeelle lähtöä ja pitkittää leikkauksesta toipumista.

Se lisää myös laskimotukoksen ja haavatulehduksen riskiä sekä tekoniivelen kulumis- ja irtoamisriskiä. Voit tarvittaessa kysyä omasta terveyskeskuksestasi ruokavalio- ja painonhallintaohjeita.

Nautintoaineet

Tupakointi huonontaa selvästi leikkaushaavan ja kudosten paranemista ja lisää tulehdusriskiä. Tupakoinnin lopetus kannattaa aina. Lopettamisen tukena voidaan käyttää esimerkiksi vieroitusryhmää ja nikotiiniin korvaushoitoja.

Leikkaukseen ei saa mennä alkoholin tai huumeiden vaikutuksen alaisena.

Liikunta ja harjoittelu ennen leikkausta

Hyvän lihaskunnan säilyttämiseksi liikuntaa pitää jatkaa kipujen sallimissa rajoissa leikkaukseen saakka. Erityisen tärkeää on vahvistaa lonkkaniveltä liikuttavia lihaksia, koska niiden hyvä toiminta edistää kuntoutumista leikkauksen jälkeen.

Turvallisen liikuntamuodon voit valita omien mieltymystesi mukaan. Suositeltavia liikuntamuotoja ovat (sauva)kävely, (kunto)pyöräily, vesivoimistelu, uinti, voimistelu, soutu, tasamaahiihto ja ohjattu kuntosaliharjoittelu. Turvallisuuksi voit parantaa esimerkiksi käyttämällä tarvittaessa keppiä. Liukkailla keleillä kävelyä on oltava jääpiikki ja kenkiin kannattaa hankkia liukuesteet. Myös arki- ja työtyöaikunta on tärkeää, kuten esimerkiksi portaiden nousu, kaupassa käynti, siivous ja muut kotitaskareet.

Kysy oman paikkakuntasi terveyskeskuksesta, onko mahdollista saada yksilöllisiä harjoitusohjeita tai voitko osallistua paikkakunnalla järjestettävään ohjattuun ryhmätoimintaan esimerkiksi allas- tai kuntosaliryhmään.

Seuraavilla harjoituksilla voit vahvistaa lonkkaniveltä liikuttavia lihaksia ennen leikkausta.

Tee harjoitukset päivittäin voitit mukaan ja suorita liikkeet kivun sallimissa rajoissa. Aluksi toistomäärät voivat olla pienempiä kuin mainitut ja voit lisätä niitä vähitellen.

Lisää tehoa harjoituksiin saat laittamalla 1-2 kg tarrapainot nilkkoihin.



Seiso ylävartalo suorana, tarvittaessa voit ottaa tukea esimerkiksi tuolista tai pöydän reunasta. Vie jalka taakse polvi ojennettuna ja tuo takaisin. Älä kallista vartaloa eteenpäin, vaan pidä vartalo suorana koko liikkeen ajan. Tee sama toisella jalalla. Toista liike 15-20 kertaa kummallakin jalalla, pidä sen jälkeen tauko. Tee liikesarja uudelleen 2-3 kertaa.



Seiso ylävartalo suorana, tarvittaessa voit ottaa tukea esimerkiksi tuolista tai pöydän reunasta. Vie jalka sivulle ja tuo takaisin toisen viereen. Tee sama toisella jalalla. Pidä vartalo suorana koko liikkeen ajan. Toista liike 15-20 kertaa kummallakin jalalla, pidä sen jälkeen tauko. Tee liikesarja uudelleen 2-3 kertaa.



a



b



c

Istu tukevasti tuolilla. Viedä nilkka koukkuun ja ojenna polvi suoraksi, laske jalka alas. Tee liike niin, että

- jalkaterä on suoraan ylöspäin. Toista 15-20 kertaa kummallakin jalalla, pidä tauko. Tee liikesarja uudelleen 2-3 kertaa.
- jalkaterä kiertyy sisäänpäin. Toista 15-20 kertaa kummallakin jalalla, pidä tauko. Tee liikesarja uudelleen 2-3 kertaa.
- jalkaterä kiertyy ulospäin. Toista 15-20 kertaa kummallakin jalalla, pidä tauko. Tee liikesarja uudelleen 2-3 kertaa.

Vouso ylös seisomaan, ojenta selkä suoraksi ja istu hitaasti takaisin tuolille. Toista 10-15 kertaa, pidä tauko. Tee liikesarja uudelleen 2-3 kertaa. Tuolin korkeutta muuttamalla saat liikettä helpomman tai vaikeamman.

Vouso askelmalle vuorotellen kummallakin jalalla ponnistaen. Muista laittaa koko jalka askelmalle ja ojentaa polvet ja lantio suoraksi. Toista 15-20 kertaa kummallakin jalalla, pidä tauko. Tee liikesarja uudelleen 2-3 kertaa. Porrasskelman korkeutta muuttamalla saat liikettä helpomman tai vaikeamman.



HUOMI!

Tätä harjoitteluohjelmaa ei tule jatkaa leikkauksen jälkeen, vaan sen jälkeen noudatetaan sairaalasta annettavia ohjeita.

Apuvälineet

Apuvälineet helpottavat päivittäisissä toiminnossa suoritumista leikkauksen jälkeen, sillä joudut välittämään tiettyjä asentoja ja liikkeitä noin kuuden viikon ajan. Apuvälineet saat käyttöösi oman terveyskeskuksesi apuvälineyksiköstä. Apuvälineet kannattaa hakea valmiiksi jo ennen leikkauksen menoa. Suositeltavien apuvälineiden setti vaihtelee hieman paikkakunnittain käytetyistä leikkaustekniiikasta riippuen.

Suositteluvia

apuvälineitä ovat:

- Kynnärsauvat / Rollaattori
- WC:n ja sängynjalan korotukset
- Lomkkatyyny
- Tarttumapihdit
- Sukanvetolaitte
- Pitkä kenkäalusikka

Kynnärsauvoja tai rollaattoria tarvitset noin kuusi viikkoa leikkauksen jälkeen.

Kotolojen järjestäminen

Sinun kannattaa arvioida jo ennen leikkauksia, kuinka selviydyt kotiutuessasi esimerkiksi wc-käynteistä ja peseytymisestä ja miettiä mahdollisen lisäavun tarvetta. Alussa tarvitset apua kodinhoitossa ja aikaskareissa kuten ruuanlaitossa, kaupassakäynnissä ja siivouksessa. Ulkopuolista kotiapua voit tarvittaessa tiedustella kotikuntasi kotipalvelunohjaajilta tai yksityisiltä palveluntuottajilta. Myös terveyskeskuksen tai sairaalan sosiaalityöntekijöiltä voit saada tietoa kotiavun tarjoajista. Leikkauksen jälkeen

sen jälkeen sinulle tarvittaessa järjestetään jatkokuntoutuspaikka.

Kutsu tekonivelleikkaukseen

Leikkauksena ilmoitetaan yleensä kirjeellä muutama viikko ennen leikkauksia. Mikäli sinulla on leikkauksutun saadessasi viitsa tietulehdus, flunssa, märkivä haava, ihotauti, varpaanväliäen hautuma, tulehtunut kynsi, palovammoja, eläinten puremia tai raapimia, ota yhteys sairaalaan ortopedian osastolle mahdollisimman pian. Sairaalaan menoasi voidaan joutua siirtämään myöhemmäksi, jotta onnistunut lopputulos voidaan turvata.

LEIKKAUKSEN

JÄLKEISESTÄ HARJOITTELUSTA

Jatkohoito-ohjeisiin vaikuttavat muun muassa tekonivelen malli ja käytetty leikkaustekniiikka. Leikkauksen jälkeinen harjoittelu tapahtuu sairaalasta saamiesi ohjeiden mukaan. Pidä huoli siitä, että saat selkeät ohjeet ja riittävän ohjauksen, jotta osaat harjoitella omatoimisesti. Oikeaoppinen harjoittelu varmistaa täyden hyödyn saamisen tekonivelleikkauksesta. Harjoittelu kannattaa aloittaa mahdollisimman pian fysioterapeutin ohjeiden mukaan.

JATKOHOITO JA JÄLKITARKASTUS

Jatkohoidossa ja jälkitarkastuksessa on sairaalakohtaisia eroja. Lääkärin jälkitarkastus on tavallisesti kolmen kuukauden kuluessa leikkauksesta. Fysioterapeutin tapaaminen on aiheellista, jos harjoitusohjelmaa pitää muuttaa. Fysioterapeutti ohjaa sinua luopumaan asteittain apuvälineistä.

SUOSITELTAVAT LIIKUNTA- MUODOT LEIKKAUKSEN JÄLKEEN

Omatoiminen ja aktiivinen harjoittelu on tärkeää tekonivelleikkauksesta kuntoutu-
misessa. Suositeltavia lajeja ovat kotihar-
joituksista annettujen ohjeiden lisäksi,
(sauvalkävely, kuntopyöräily, uinti, vesi-
voimistelu ja perinteinen hiihto.

Yksilöllistä ohjausta fyysisen toimin-
takyyvyn harjoittamiseksi saat oman ter-

veyskeskuksen tai jatkohoitopaikan fy-
sioterapeutilta.

Tekonivel ei siedä voimakkaita vään-
töjä eikä tärähdyksiä, siksi juoksua, hyp-
pyä, laskettelua eikä pallopelejä suosi-
tella. Liukkaalla kelillä on hyvä käyttää
kenkiin kiinnitettäviä liukuestenastoja.
Tekoniveleen kohdistuvaa rasitusta voit
vähentää pitämällä painosi kurissa.

Tietoa, tukea ja ystäviä

Suomen Reumaliitto tekee työtä reumasairauksien ja muiden tuki- ja lii-
kuntaelinsairauksien vastustamiseksi sekä sairastuneiden ihmisten
hoito-olosuhteiden ja elinolojen kehittämiseksi.

Reumaliiton toimintamuotoja ovat mm. tutkimus, koulutus, neu-
vonta, kuntoutus, liikunta, edunvalvonta ja tiedotus sekä monimuotoi-
nen jäsentoiminta. Liitto ylläpitää Kangasalla 116-paikkaista kuntoutu-
miskeskusta sekä Helsingin Ympäristön ja Kokkolan reumatoimistoa.

Suomen Reumaliitto on kansanterveys-, vammais- ja liikuntajär-
jestö. Suomen Reumaliiton jäsenyhdistyksiin voivat liittyä jäseniksi
kaikki, jotka haluavat työskennellä liiton päämäärien hyväksi. Jäsenyh-
distykset järjestävät palveluja, retkiä, koulutusta ja virkistystilaisuuksia.
Suomen Reumaliiton internetsivuilta saa myös paljon tietoa ja linkki-
vinkejä.

Reumaliitto on tuki- ja liikuntaelinsairaiden asialla. -Ota yhteyttä.

Hyödyllisiä internetsivustoja:

www.itsehoito-opas.net

www.kela.fi

www.kuntaliitto.fi

www.niveeltieto.net

www.reumaliitto.fi

www.stakes.fi

www.stm.fi

www.terveysportti.fi

Apteekkariliiton jäsenapteekkien palvelu

Kansaneläkelaitoksen nettisivut

Pääsee oman kotikunnan sivuille,
joilta saa tietoa paikallisista palveluista.
Kotikunta löytyy myös
www.kunnan.nimi.fi osoitteella.

Suomen Niveleyhdistyksen sivut

Suomen Reumaliiton sivut

Ajankohtaisia uutisia ja tilastotietoja

Sosiaal- ja terveysministeriö

Eriaisia tietokantoja kuten ICD,
Pharmaca Fennica jne.