

Ota tämä
ohje mukaan
sairaalaan!



Ohje polven tekonivelleikkauspotilaalle

Kanta-Hämeen sairaanhoitopiirin ky. • 13530 Hämeenlinna • Puh. 03 6291

Hämeenlinnan yksikkö
Ahvenistontie 20
13530 HÄMEENLINNA
vaihde 03 6291

Riihimäen yksikkö
Kontiontie 77, 11120 RIIHIMÄKI
PL 140, 11101 RIIHIMÄKI
vaihde 019 744 51

Sinua kuunnellen.....



Sisällysluettelo

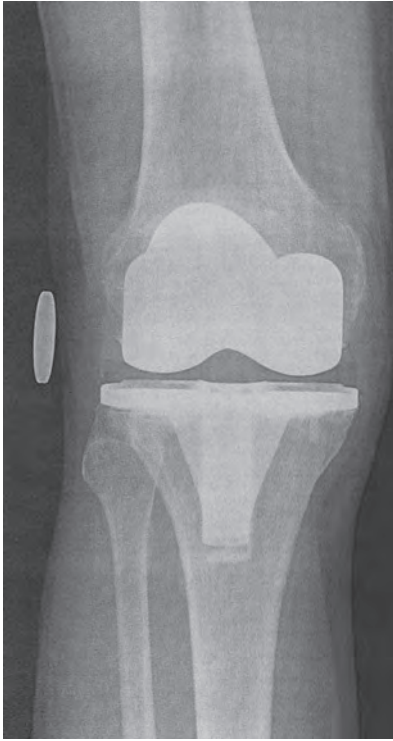
1. Johdanto	3
2. Leikkaukseen valmistautuminen	4
2.1 Tulehdusten hoito	4
2.2 Ylipaino	4
2.3 Tupakointi ja alkoholi	4
2.4 Muut sairaudet	4
2.5 Valmennus leikkaukseen	5
2.6 Apuvälineet	5
3. Sairaalaan tulo	5
3.1 Tulotarkastus	5
3.2 Tervetuloa leikkaukseen	6
4. Osastolla leikkauksen jälkeen	6
4.1 Kivun arviointi	6
4.2 Kivun hoito	6
4.3 Asentohoito ja harjoittelun aloittaminen	7
5. Kotona huomioitavaa	8
6. Kuntoutuminen polven tekonivelleikkauksesta	8
6.1 Sauvakävely	8
6.2 Porraskävely	9
6.3 Liikeharjoittelu	10
6.4 Liikunta	14
7. Seuranta	14

Ottakaa tämä ohjekirjanen mukaan osastolle tullessanne!

1. Johdantoa

Polven tekonivelleikkauksen yleisin syy on nivelrikko. Sen syntyyn vaikuttavat ikä, perintötekijät, reumataudit ja esimerkiksi aikaisemmat polven alueen vammat.

Polven nivelrikko aiheuttaa kipua polven ja säären alueella, joka voi säteillä kohti nilkkaa. Aluksi kipu tuntuu liikkeelle lähdettäessä ja kävely alkaa vaikeutua. Nivelrikon edetessä useimmille potilaille tulee vähitellen leposärkyä. Nivelrikko voi johtaa nivelen liikkeiden jäykistymiseen. Tekonivelleikkauksen tavoitteena on kivun hoito ja nivelen liikkuvuuden parantaminen.



2. Leikkaukseen valmistautuminen

Hyvä valmistautuminen tekonivelleikkaukseen on tärkeää, sillä leikkaus on rasite elimistölle ja vaatii mahdollisimman hyvän terveydentilan.

Tekonivelleikkauksen edellytyksenä on ehjä iho, hoidettu suu ja hampaat sekä mahdollisten sairauksien hyvä hoitotasapaino.

2.1 Tulehdusten hoito

Kaikki tulehdukset, kuten esimerkiksi virtsatieinfektio, poskiontelotulehdus tai tulehtunut ihottuma ovat esteitä tekonivelleikkaukselle, sillä tulehdus voi levitä veriteitse polveen ja aiheuttaa sen infektoitumisen. Leikkausalueen ihon tulee olla ehjä, sekä varpaidenvälien, nivustaipeden sekä rinnanalusten hautumat hoidettu. Mikäli ette pysty tarkistamaan ja hoitamaan jalkojanne itse, suosittelemme käymään jalkahoidossa. Erityisesti on kiinnitettävä huomiota hampaiden hoitoon. Hampaat tulee tarkistuttaa ja hoidattaa hammaslääkärillä ennen leikkausta. Myös hampaattomat leuat tulee röntgenkuvata piilevien, leukaluun sisällä olevien tulehduspesäkkeiden tai jäännösjuurten havaitsemiseksi. Tuokaa todistus hammaslääkäriltä hampaidenhoidosta LEIKO -käynnille. ***Suun ja hampaiden tarkastus ja tekonivelleikkauksen edellyttämä hoito voidaan tehdä nopeasti keskussairaalan suupoliklinikalla. Vaihtoehtoisesti, niin halutessanne, varatkaa aika hampaiden tarkastukseen terveyskeskukseen tai yksityiselle hammaslääkärille heti kun teidät on asetettu leikkausjonoon. Yksityisen hammaslääkärin suorittamasta hoidosta saa Kela-korvausta.***

Leikkausta voidaan joutua siirtämään hoitamattoman hammastulehduksen tai muun tulehduksen vuoksi.

2.2 Ylipaino

Ylipaino vaikeuttaa leikkauksen teknistä suorittamista sekä puudutusta tai nukutusta. Ylipaino myös pitkittää leikkauksesta toipumisaikaa, lisää laskimotukoksen, haavatulehduksen sekä tekonivelen irtoamisen riskiä. Omasta terveyskeskuksesta voitte tarpeen mukaan kysyä ohjeita ruokavalioon ja laihduttamiseen.

2.3 Tupakointi ja alkoholi

Tupakointi on suositeltavaa lopettaa viimeistään kuukausi ennen leikkausta, sillä tupakointi supistaa verisuonia ja näin vaikuttaa leikkauspotilaan elintoimintoihin ja kudosten paranemiseen. Kanta-Hämeen keskussairaala on savuton sairaala. Runsas alkoholin käyttö on este leikkaukselle.

2.4 Muut sairaudet

Perussairauksien (esim. sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes) tulee olla hyvässä tasapainossa ennen leikkausta. Näistä asioista on hyvä keskustella omalääkärin kanssa. Perussairauksiin liittyvät tutkimukset ja hoidot pitää tehdä riittävän ajoissa ennen leikkausta.

2.5 Valmennus leikkaukseen

Lääkärin laitettua teidät leikkausjonoon, ottakaa mahdollisimman pian yhteys kotipaikkakuntanne terveyskeskuksen fysioterapiaan ja ilmoittautukaa leikkaukseen valmentavaan ohjaukseen. Yhteystiedot ovat liitteessä.

Forssan seudun potilaat saavat kutsun ohjauksiin.

Kun leikkausaika on tiedossa, varatkaa myös valmiiksi aika fysioterapiakontrolliin omalle paikkakunnallenne 2–3 viikon kuluttua leikkauksesta.

Ohjauksessa saatte tietoa liikunnasta ja liikeharjoituksista, apuvälineistä ja kuntoutumisesta leikkauksen jälkeen. Näillä käynneillä myös arvioidaan toimintakykyänne ja mahdollista avuntarvetta kotiuduttuanne leikkauksesta. Voitte ottaa mukaan valmennukseen lähiomaisien tai tukihenkilön.

Tämän ohjeen loppupuolella on harjoitusliikkeitä, joita on hyvä tehdä kotona nivelen liikkuvuuden ja lihasvoiman ylläpitämiseksi jo ennen leikkausta. Pyöräily/kuntopyöräily, uinti, vesijuoksu ja kävely ovat polven nivelrikkopotilaille suositeltavia liikuntamuotoja.

2.6 Apuvälineet

Leikkauksen jälkeen tarvitsette kävelyn tueksi kaksi kyynärsauvaa tai rollaattorin. Lainatkaa ne kotipaikkakuntanne terveyskeskuksen apuvälinelainaamosta. Ottakaa kyynärsauvat tai rollaattori mukaanne sairaalaan tullessanne.

3. Sairaalaan tulo

3.1 Tulotarkastus (LEIKO -käynti)

Tulotarkastus tehdään noin kaksi viikkoa ennen suunniteltua leikkausta. Tarkastuksen yhteydessä otetaan verikokeet sekä tarvittaessa röntgenkuvat leikkausta varten. Käynnillä tapaatte sairaanhoitajan. Silloin käydään läpi leikkauksen liittyviä asioita, tehdään tulohaastattelu, tutkitaan polvinivelen liikkuvuus ja tarkastetaan ihon kunto. Tarvittaessa myös anestesialääkäri tutkii teidät. Saatte tietää leikkauksessa käytettävästä anestesiasta sekä yksilölliset ohjeet verenohennuslääkityksen käytöstä ennen leikkausta. Ottakaa tulotarkastukseen mukaanne käyttämienne lääkkeiden reseptit sekä todistus hammaslääkärillä käynnistä. Leikkaukseen valmistautuessa on hyvä miettiä leikkauksen jälkeistä selviytymistä kotona sekä mahdollista kotiavun tarvetta. Liikuntarajoitteisella tai muistihäiriöisellä potilaalla tulisi olla saattajana läheinen tai tukihenkilö mukana tulohaastattelussa.

Leikkausta edeltävänä päivänä voitte aterioida normaalisti. Puolen yön jälkeen on oltava syömättä ja juomatta. Peseytykää leikkausaamuna huolellisesti ihoa kuitenkin turhaan hankaamatta. Mahdolliset korut on poistettava.

3.2 Tervetuloa leikkaukseen

Leikkauspäivän aamuksi teille annetaan aika saapua sairaalaan. Ottakaa mukaanne käyttössänne olevat lääkkeet. Aamulääkkeistänne saatte anestesia­lääkärin määräämät lääkkeet sekä esilääkityksen.

Tekonivelleikkaus tehdään useimmiten selkäydinpuudutuksessa ja leikkaus kestää noin 1-2 tuntia. Leikkauksen jälkeen teidät siirretään heräämöhön, jossa vointianne seurataan osastolle siirtoon saakka.

Sairaala ei vastaa kadonneista arvotavaroista, joten suosittelemme jättämään korut ja arvoesineet kotiin. Oman matkapuhelimen käyttö on sallittua osastolla.

4. Osastolla leikkauksen jälkeen

4.1 Kivun arviointi

Kivunhoidon tavoitteena on, että toipuminen leikkauksesta tapahtuu mahdollisimman hyvin ja nopeasti. Kivun kokeminen on yksilöllistä, joten potilas on oman kipunsa paras asiantuntija ja oikeutettu kertomaan omat tuntemuksensa kivun voimakkuudesta häntä hoitavalle henkilökunnalle. Kivun arvioinnin välineenä käytetään kipumittaria. Sen avulla voidaan kuvata kivun voimakkuutta erilaisilla asteikoilla. Kipua voi kuvata vapaasti omin sanoin.

0	= ei kipua ollenkaan	6-7	= voimakas kipu
1-3	= lievä kipu	8-10	= sietämätön kipu
4-5	= kohtalainen kipu		

Kivun voimakkuutta voidaan leikkauksen jälkeen mitata numeerisella (NRS) tai visuaalisella (VAS) tai sanallisella (VRS) kipumittarilla. Hoitohenkilökunta auttaa teitä valitsemaan sen kipumittarin, jonka käyttäminen tuntuu teille helpoimmalta.

4.2 Kivun hoito

Kivunhoito toteutetaan anestesia­lääkärin ohjeistuksen mukaan. Muistakaa ilmoittaa henkilökunnalle mahdollisimman aikaisin lisääntyvästä kivun tunteesta.

Osa lääkkeistä voi olla teille sopimattomia, joten on tärkeää, että kerrotte henkilökunnalle mahdollisista lääkeaineallergioista ja yleensä kokemuksistanne lääkkeen vaikutuksesta ja tehosta. Mainitkaa myös, mikäli teillä on käytössä lääkitys, joka saattaa vaikuttaa veren hyytymistekijöihin (Marevan, Plavix).

4.3 Asentohoito ja harjoittelun aloittaminen

Kohoasento, kylmähoito ja nilkkojen pumppausliikkeet vähentävät leikkauksen aiheuttamaa turvotusta. Kylmäpakkauksia pidetään muutaman kerran päivässä noin 20 minuuttia kerrallaan. Makuulla polvea ei saa tukea tyynyillä koukkuasentoon. Lepoasentoa saa vaihtaa ja polvea saa kivun mukaan liikutella. Levossa ollessa asennon vaihtaminen on tarpeellista ihon painumisen estämiseksi.

Nilkkojen tehokkaat, pumppaavat liikkeet aloitetaan jo heräämössä. Verenkierron vilkastuminen ennaltaehkäisee laskimotukosten syntymistä.

Leikkauspäivänä aloitetaan kävelyharjoitukset sopivan apuvälineen tuella. Voinnin mukaan nousee ruokailun ajaksi istumaan ja jalkeillaoloa lisätään.

Sairaalassaoloaika on polven tekonivelleikkauksen jälkeen 2-3 vuorokautta. Tässä ajassa on tavoitteena potilaan omatoiminen liikkuminen ja polvinivelen riittävä liikkuvuus.

5. Kotona huomioitavaa

Kotona on tärkeää noudattaa annettuja haavahoito-ohjeita. Hakaset, joilla leikkaushaava on suljettu, poistetaan noin kahden viikon kuluttua leikkauksesta omalla terveysasemalla. Mikäli leikkausalueella ilmenee lisääntyvää punoitusta, kuumotusta, haavaeritystä, turvotusta, kipua tai teillä on lämmön nousua (>38), ottakaa yhteyttä Kanta-Hämeen keskussairaalan ortopedian poliklinikalle ma-pe 9-11 puh. 03-629 3827 tai 03-629 2947 tai Forssan sairaalan kirurgian poliklinikalle puh. 03-4191 3065.

Polven alueen turvotusta, puutuneisuutta, tunnottomuutta ja lievää kuumotusta voi esiintyä useita kuukausia leikkauksen jälkeen.

Turvotuksen hoito ja ennaltaehkäisy on alkupäivinä ja -viikkoina tärkeää. Lepäile leikattu raaja reilussa kohoasennossa muutaman kerran päivässä (30–60 min kerrallaan). Samanaikaisesti pumppaa nilkkaa ja voit käyttää polvella kylmäpakkauksia.

6. Kuntoutuminen polven tekonivelleikkauksesta

6.1 Sauvakävely

Leikatulla jalalla saa kävellä täydellä painolla. Kyynärsauvoja tai muuta kävelyn apuvälinettä käytetään alkuvaiheissa tukemaan kävelyä ja vähentämään polven kipua ja turvotusta.



Viekkää kyynärsauvat ja leikattu jalka eteen ja ottakaa sitten terveellä jalalla askel kyynärsauvojen viereen tai ohi.



Kivun ja turvotuksen mukaan voitte vähitellen luopua toisesta sauvasta ja käyttää yhtä sauvaa terveellä puolella. Kävelyn sujumisen myötä voitte jättää sauvat pois käytöstä.

6.2 Porraskävely



Ylöspäin: Nostakaa terve jalka yläportaalle ja ponnistakaa sen varassa kyynärsauvat ja leikattu jalka samalle portaalle.



Alaspäin: Viekkä kyynärsauvat ja leikattu jalka alemmalle portaalle ja laskekaa terve jalka samalle portaalle.

6.3 Liikeharjoittelu

Harjoittelun tavoitteena on palauttaa polven mahdollisimman hyvä toiminta. Päivittäiset toiminnot ja liikuntaharrastukset edellyttävät polvelta riittävää liikkuvuutta ja lihasvoimaa. Normaali porraskävely, pyöräily ja kyykistyminen eivät onnistu jäykällä polvella.

Harjoitella päivittäin ja lisätä toistomääriä vähitellen. Varsinkin alkuun harjoittelu vaatii riittävää kipulääkitystä ja kylmähoitoa!

Polven koukistusharjoitukset



Istuen vetäkää polvea koukuun ja tarvittaessa avustakaa liikettä:

- toisella jalalla painaen (kuva)
- käsin auttaen polven alta nostamalla
- liu'uttamalla itseänne tuolilla eteenpäin



Seisten koukistakaa polvea vetämällä kantapäätä kohti pakaraa.

Polven ojennusharjoitukset

Polven ojentuminen täysin suoraksi on tärkeää normaalin kävelyn kannalta!



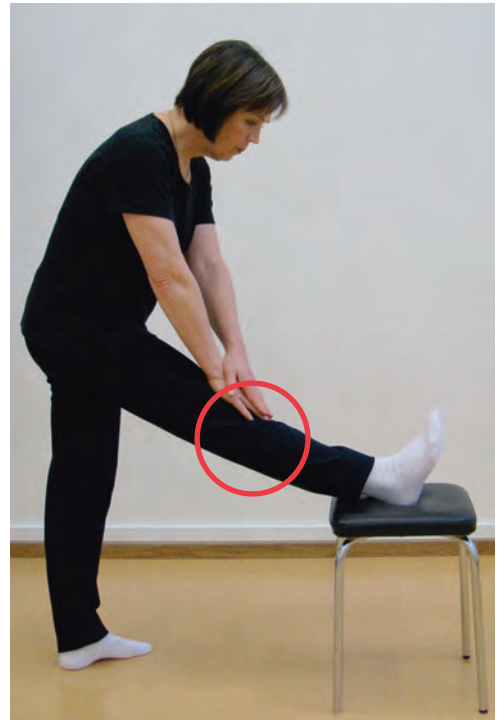
Vetäkää nilkat koukkuun ja painakaa polvitaiteet tiukasti alustaa vasten reisilihaksia jännittäen



Asettakaa esim. pyyherulla nilkan alle ja antakaa polven rentoutua mahdollisimman suoraksi.



Tuolilla istuen asettakaa leikattu jalka jakkaralle ja painakaa polvea mahdollisimman suoraksi tarvittaessa käsin auttaen



Seisten asettakaa leikattu jalka jakkaralle tai portaalle ja painakaa polvea mahdollisimman suoraksi tarvittaessa käsin auttaen

Reisilihasharjoitukset



Laittakaa esim. pyyherulla polven alle ja vetäkää nilkka koukkuun. Ojentakaa polvi suoraksi painamalla polvitaivetta rullaa vasten. Pitäkää jännitys viiteen laskien.



Selinmakuulla terve jalka koukussa. Vetäkää leikatun jalan nilkka koukkuun ja nostakaa jalkaa suorana 20 cm alustalta. Pitäkää jännitys viiteen laskien.



Tuolilla istuen vetäkää leikatun jalan nilkka koukkuun ja ojentakaa polvi suoraksi. Pitäkää jännitys viiteen laskien.

Seuraavat harjoitukset voitte aloittaa jo alkupäivinä:



Nostakaa leikattu jalka tuolille tai portaalle.
(Huom! Hyvä tuki tasapainoa varten)
Siirtäkää painoa eteenpäin, jotta polvi koukistuu lisää.



Aloittakaa harjoittelu kuntopyörällä,
edistääksenne polven liikettä.
Voitte harjoitella aluksi edestakaisella
liikkeellä tai takaperin polkien. Harjoittelua
helpottaa, kun satula on korkealla ja poljette
ilman vastusta. Kun polkeminen onnistuu,
tehostakaa harjoittelua madaltamalla
satulaa normaaliin korkeuteen ja lisäämällä
vähitellen vastusta.
Harjoittelu-aika aluksi vain muutamia
minuutteja kerrallaan (esim. 2 minuuttia
2-3 kertaa päivässä).

Muistakaa leikatun jalan käyttö päivittäisissä
toiminnoissa!

6.4 Liikunta

Toipilasaikana voitte liikeharjoittelun lisäksi vähitellen aloittaa kävelylenkit kyynärsauvat tai kävelysauvat tukena. Vesijuoksun, uinnin ja vesivoimistelun voitte aloittaa haavan parannuttua noin kuukauden kuluttua leikkauksesta. Rasituskipua ja alaraajaturvotusta voitte vähentää kylmähoidolla, kohoasennolla ja riittävällä lääkityksellä.

Käykää terveyskeskuksenne fysioterapeutilla ohjauskäynnillä noin 2 - 3 viikon kuluttua leikkauksesta. Varatkaa itse aika käynnille.

Forssan seudun potilaat: Mikäli teillä ei ole valmiiksi varattua ohjausaikaa fysioterapeutille, ottakaa yhteys Forssan sairaalan fysioterapiaan.

*Jälkitarkastuksen jälkeen, noin 3 kuukauden kuluttua leikkauksesta, suositeltavia liikunta-
muotoja ovat kävely, sauvakävely, uinti, vesijuoksu, pyöräily, hiihto ja kuntosal.*

Kuntoutuminen tekonivelleikkauksesta vaatii pitkäjänteistä harjoittelua. Lopullinen leikkauksen tulos on arvioitavissa vasta noin vuoden kuluttua leikkauksesta.

7. Seuranta

Kaikki tulehdussairaudet, esim. suun ja hampaiden tulehdukset sekä virtsatietulehdukset, on hoidettava huolella. Huomioikaa myös varpaiden, kynsien ja ihon terveys. Käykää tarvittaessa jalkahoitajalla. Hammaslääkärissä käydessänne muistakaa mainita lääkärille tekonivelestä.

Autolla ajaminen on sallittu, kun polven toimintakyky on riittävä turvalliseen toimimiseen liikenteessä.

Ensimmäinen jälkitarkastus on noin 3 kuukauden kuluttua leikkauksesta ortopedian/kirurgian poliklinikalla. Jatkossa teidät kutsutaan seurantakäynneille fysioterapeutille 7 vuoden kuluttua leikkauksesta ja siitä eteenpäin viiden vuoden välein. Seurannan tarkoituksena on havaita mahdolliset oireettomat tekonivelen toimintaan tulleet muutokset.

Lentokenttien turvatarkastusta varten ei tarvita erillistä todistusta tekonivelestä.

