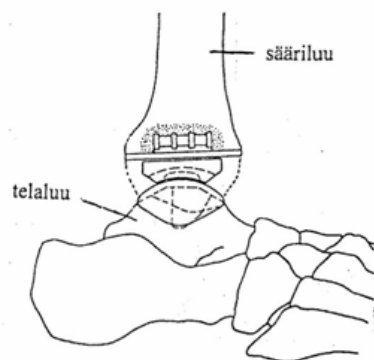


OHJEITA NILKAN TEKONIVELLEIKKAUKSESTA KUNTOUTUVALLE

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

Nilkan tekonivelleikkaukseen johtaa useimmiten reumasairaus tai nivelrikko, osa leikkauksista tehdään murtuman jälkitilan hoidoksi. 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 nilkkakivun helpottuessa. Tekonivel kestää hyvin normaalia päivittäistä liikkumista.



LEIKKAUS

Leikkaus kestää tavallisesti noin 2 tuntia ja se tehdään selkäpuudutuksessa. Vaurioituneet nivelpinnat korvataan tekonivelellä. Nilkan tekonivel on valmistettu metallista ja muovista. Proteesiosat kiinnitetään sääriluuhun ja telaluuhun. Proteesiosien välissä on liukuva muoviosa. Kiinnittyminen tapahtuu ilman sementtiä leikkauksen jälkeisinä viikkoina – kuukausina luun kasvaessa proteesin huokoiseen pintaan.

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 pitkittää toipumisaikaa ja lisää tekonivelen irtoamisriskiä. Tarvittaessa saat ohjeita painonhallintaan omasta terveyskeskuksesta.

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 terveyskeskuksesta.

Tupakointi

Tupakoimattomuus auttaa leikkaushaavan parantumisesta, koska veren hapenkuljetus leikkauksialueelle on tällöin tehokkaampaa. Leikkauksen jälkeen on tupakointi ehdottomasti kielletty noin kaksi viikkoa.

LEIKKAUKSEN JÄLKIHOITO

Nykyään on olemassa hyvät mahdollisuudet hoitaa leikkauksen jälkeistä kipua. Peruslääkkeinä niin pienissä kuin suurissakin leikkauksissa ovat tulehduskivunlääkkeet ja/tai parasetamoli. Muutamana päivänä leikkauksen jälkeen kipua hoidetaan myös 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 sekä verenkiertoa tehostavilla harjoituksilla.

Leikkauksen jälkeen raaja laitetaan halkaistuun kipsisaappaaseen.

Laskimotukosten ehkäisyyn käytetään verenohennuslääkitystä pistoksena navan seutuun. Sairaalassa sinut opetetaan huolehtimaan pistoshoidosta itse. Pistohoitoa jatketaan n. 4 viikkoa leikkauksesta.

Haavaimu poistetaan yleensä toisena päivänä leikkauksesta, kipsi vaihdetaan 3-4 vuorokauden kuluttua. Tämän jälkeen saa kävellä sauvoilla kipsikenkä jalassa, varaus täydellä painolla kivun sallimissa rajoissa tai ortopedin ohjeiden mukaan.

Haavalla olevat hakaset tai ompeleet poistetaan kahden viikon kuluttua leikkauksesta.

Sairaalassaoloaika kestää n. 1 viikon, riippuen haavan paranemisesta, liikkumisen, kävelyn ja harjoitusten hallitsemisesta.

Autolla ajo on sallittua vasta kipsin poiston jälkeen.

Jos sinulle nousee kotona lämpöä, leikkausalueella tuntuu äkillistä pahenevaa kipua tai puristusta on syytä ottaa yhteyttä lääkäriin.

FYSIOTERAPEUTTI OHJAA JA TUKEE KUNTOUTUMISTA

Ennen leikkausta

Fysioterapeutti selvittää leikkauksen jälkeistä kuntoutumista, arvioi liikkumiskykyä sekä jalan toiminnallisuutta. Samalla valitaan sopiva kävelyn apuväline esim. kynnärsauvat, joita tarvitset tavallisesti noin 2 kuukautta leikkauksen jälkeen.

Leikkauksen jälkeen

Pidä alaraajaa kohoasennossa ensimmäisen viikon ajan, jatka asentohoitoa tarvittaessa useita kertoja päivässä. Kohoasento vähentää leikatun alaraajan turvotusta ja kipua.

Fysioterapeutti ohjaa harjoituksia, joiden tavoitteena on vähentää turvotusta, vilkastuttaa verenkiertoa ja parantaa alaraajan lihasten toimintaa. On tarkoitus, että jatkat harjoituksia itsenäisesti kotona useita viikkoja. Kävellessä käytetään kipsikenkää.

Jälkitarkastukset

Ompeleet poistetaan poliklinikalla 2 viikon kuluttua leikkauksesta. Seuraava jälkitarkastus on 6 viikon kohdalla, jolloin kipsi poistetaan. Kipsin poiston jälkeen saa kävellä normaalisti. Tämän jälkeen kontrollikäynnit ovat 3 kuukauden, 6 kuukauden ja 1 vuoden kuluttua leikkauksesta jatkuen kahden vuoden välein. Tarvittaessa ortopedi voi yksilöllisesti arvioida kontrollikäyntien tiheyden. Poliklinikalla otetaan röntgenkuva ja ortopedi arvioi leikatun nilkkanivelten tilannetta. Fysioterapeutti tutkii nilkkanivelten liikkuvuutta ja toimintakykyä ja antaa tarvittaessa lisäohjeita.

Kipsin poiston jälkeen

Harjoittele nilkkanivelten liikkuvuuden lisäämiseksi nilkan koukistus- ojennus liikkeitä sekä niausta (kantapäät pysyvät lattiassa) ja varpaille nousua.



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 ennenaikaiseen 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, niin ilmoita fysioterapeutille tekonivelestäsi.

YKSILÖLLISET OHJEET

Varauslupa: _____

Yhteystiedot:

Ortopedi _____ p. 3134280
Fysioterapeutti / kuntohoitaja _____ p. 3134316 (klo 13-15)
Reumaortopedinen poliklinikka 017/11 p. 3134283
Osasto 017

HUOMIOI HYVÄT JALKINEET

Hyvä jalkine helpottaa kävelyä. Jalkineiden tehtävänä on jalkojen suojaaminen ja kävelyssä tapahtuva iskunvaimennus. Paras jalkineiden päällismateriaali on nahka, koska se imee ja kuljettaa pois kosteutta. Turvotuksen takia on jalkineissa hyvä olla säätömahdollisuus. Säätömahdollisuutta voidaan toteuttaa nauha-, tarra- ja solkikiinnityksellä.

Jalkineen pohja tulee olla riittävän paksu (1-2 cm) ja joustava, jolloin se iskunvaimentajana vähentää päkiäkipua. Erityisesti talvijalkineissa on hyvä huomioida pohjan materiaali liukkauden takia. Jalkinetta ostaessa tulee jalan pituuteen lisätä käyntivara 1 cm, varpailla tulee olla riittävästi tilaa myös korkeus- ja leveys suunnassa.

Kantaosan tulee olla tiukasti kantapäätä ympäröivä ja luja. Kantaosa ei saa olla liian syvä eikä hangata kehräsluita. Kantakiilalla voi muunnella istuvuutta tarpeen mukaan. Tukeva kantaosa estää kantaluun liiallista kallistumista. Sopiva kannan korkeus on noin 2-3 cm ja kantapään laajuinen. Kannan epätasaisesta kulumisesta näkee kantapään virheasennon. Normaalisti kenkä kuluu ulkoreunasta kannan takaosasta sekä isovarpaan alta.



SAUVAKÄVELY



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.



Kipsin poiston jälkeen 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.

HARJOITUKSIA NILKAN TEKONIVELLEIKKAUKSEN JÄLKEEN



Pidä alaraaja kohoasennossa turpoamisen ehkäisemiseksi / vähentämiseksi.



Koukista ja ojenna varpaat reippaaseen tahtiin.



Paina polvea alustaa vasten niin että reisilihas jännittyy.
Jännitä pakaralihakset tiukasti yhteen.



Nosta jalka suorana ylös ja laske hitaasti alas.



Ojenna polvi suoraksi ja koukista mahdollisimman pitkälle.



Vie jalka taakse polvi ojennettuna. Koukista polvi vieden kantapäätä kohti pakaraa. Älä kallista vartaloa eteenpäin.