



KESKI-SUOMEN
SAIRAANHOITOPIIRI

Lonkan pinnoite- tekonivelleikkaus



Fysioterapiaohteet

LONKAN PINNOITETEKONIVELLEIKKAUKSEN JÄLKEINEN KUNTOUTUS

Lonkan pinnoitetekonivelleikkauksen tarkoituksena on parantaa liikkumis-, työ- ja toimintakykyä sekä poistaa kulumamuutoksista aiheutunut kipu. Heti leikkauksen jälkeen aloitetaan kävelyharjoitukset ja lonkan liikkuvuutta lisäävät harjoitukset.

Saat varata leikatulle jalalle täydellä painolla! Kahta kyynärsauvaa tarvitset 1-2 viikkoa ja yhtä sen jälkeen noin viikon.

Leikkauksen jälkeen sinun kannattaa välttää voimakasta ponnistamista leikatulla jalalla 4 viikon ajan. Tämä siksi, että pehmytkudokset ehtisivät parantua.

Autolla ajoa suositellaan kuukauden kuluttua leikkauksesta.



VERENKIERRON VILKASTUTTAMINEN

Verenkierron vilkastuminen ehkäisee laskimotukosten syntymistä ja nopeuttaa haava-alueen parantumista.

1. Aloita nilkkojen tehokkaat koukistus-ojennus -harjoitukset jo heräämössä heti puudutusaineen vaikutuksen vähennyttyä. Saat tehdä liikettä lihasväsymykseen asti.

2. Jännitä reisilihakset useita kertoja painamalla polvia alustaa vasten – rentouta.

3. Jännitä pakaralihakset yhteen – rentouta.

Toista harjoituksia monta kertaa päivän aikana.

LEPOASENNOT

Leikkauksen jälkeen voit nukkua selinmakuulla, terveellä kyljelläsi ja vatsallasi (lonkan ojennuksen tehostamiseksi). Leikatun puolen kyljelläsi voit nukkua leikkaushaavan parannuttua. Vaihda asentoa makuulla ollessasi.

OHJEITA PÄIVITTÄISIIN TOIMIIN

Ensimmäisenä leikkauksen jälkeisenä päivänä fysioterapeutti tai sairaanhoitaja ohjaa/auttaa sinut ylös sängystä. Ylösnousu tapahtuu helpoiten leikkaamattoman lonkan puolelta. Mikäli molemmat lonkat on leikattu yhtä aikaa, valitaan sinulle helpompi puoli.

1.



*1. Siirrä jalat vuoteen reunan yli ja kohottaudu käsillä avustaen istumaan. Sänkyyn mennessäsi tue käsillä ylävar-
taloasi.*

2.



2. Istu symmetrisesti, paino molemmilla pakaroilla. Seisomaan noustessasi tukeudu tarvittaessa käsiisi ja ponnista ylös leikkaamattomalla jalalla.

KÄVELY

1. Vie kyynärsauvat ja leikattu jalka eteen.



2. Ota leikkaamattomalla jalalla askel kyynärsauvojen ohi.



Leikatun puolen kyynärsauvasta voit luopua 1-2 viikon kuluttua. Käytä tämän jälkeen yhtä kyynärsauvaa, kunnes kävelysi sujuu lähes ontumatta.

Mikäli molemmat lonkkasi on leikattu yhtä aikaa, aloitetaan kävelyn harjoittelu esim. kävelypöydän avulla. Kyynärsauvojen käyttöön siiryt muutamassa päivässä. Käytä kyynärsauvoja vastavuoroisesti. Yhtä kyynärsauvaa käytät vahvemman alaraajan puolella, kunnes kävelysi sujuu ontumatta.



1.



PORRASKÄVELY YLÖSPÄIN

1. Nosta leikkaamaton jalka portaalle.

2.



2. Ponnista leikkaamattoman jalan varassa kynnärsauvat ja leikattu jalka samalle portaalle.

3.



PORRASKÄVELY ALASPÄIN

3. Vie kynnärsauvat ja leikattu jalka alemmalle portaalle.

4.



4. Tuo leikkaamaton jalka samalle portaalle.

Etene porraskerrallaan. Vuorotahtiin voit kulkea, kun olet luopunut sauvoista.

Käytä tarvittaessa kaidetta tukenasi.

KUNTOUTUS

Ensimmäisten viikkojen aikana pinnoitetekonivelleikkauksen jälkeen keskitytään lonkan liikkuvuuden lisäämiseen ja lihasten toiminnan aktivoimiseen. Voimaharjoittelun voit aloittaa kevyesti kahden kuukauden kuluttua leikkauksesta.

Sairaalassaoloaikana aloitetaan lonkan koukistus-, ulkokierto- ja ojennussuuntainen nivelliikkuvuuden harjoittaminen.



Koukista ja ojenna lonkkaa selinmakuulla laajalla liikeradalla.

Voit tehostaa harjoitusta käsilläsi auttaen.



Lonkan ulkokiertoa harjoittaessasi vedä kumpikin lonkka koukkuun, vie polvet haralleen ja tuo yhteen.

Jos haluat venyttää reiden sisäosan lihaksia, pidä polvet harallaan 10-30 sekuntia.



Lonkan koukistus seisten: nosta polvea eteen ylös.
Ota tukea esim. tuolin nojasta.



Lonkan ojennus: vie leikattu alaraaja taakse polvi
ojennettuna.
Vältä vartalon kallistumista eteenpäin.



Lonkan loitonnuks: vie leikattu alaraaja sivulle taka-
viistoon. Pidä vartalo suorassa.



Lonkan koukistajalihaksien venytys: ojenna leikattu
alaraaja taakse ja koukista edessä olevaa polvea.
Pidä vartalo pystyssä ja työnnä nivustaivetta eteen-
päin.



Lonkan pinnoitetekonivel ei rajoita mitenkään sinun normaalia elämääsi. Se edellyttää sinulta aktiivista liikkumista, jotta reisiluusi voisi jopa vahvistua tai ainakin säilyttää lujutensa.

Huolehdi hyvästä lihaskunnosta ja pidä painosi kurissa.

Keski-Suomen sairaanhoitopiiri
Ortopedian osasto 2009

Työryhmä: fysioterapeutit Päivi Häkkinen ja Teemu Montonen sekä ortopedi Esa Anttila.