

# **Suomen Nivelyhdistys ry**

**Tekonivelleikkaukseen  
valmistautuminen**

**10.11.2020**



# Tekonivelleikkaus

- 👉 Tekonivelkirurgia on kallista, vuotuiset kustannukset noin 1 miljardi
- 👉 Tekoniveliä asennetaan polviin, lonkkiin, olkapäihin, nilkkoihin, kyynärpäihin, ranteisiin, rystysiin ja leukoihin
- 👉 Tekonivelleikkauksia tehdään julkisella ja yksityisellä puolella
- 👉 Keski-ikä tekonivelen saaneilla on noin 70 vuotta, mutta ikäraja on alenemassa
- 👉 20 000 suomalaista saa vuosittain tekonivelen ja on ennustettu, että tarve lisääntyy jopa 50 % tulevien vuosikymmenien aikana.

# Syitä tekonivelleikkaukseen

- 👉 Nivelrikon aiheuttama kipu, joka häiritsee ja rajoittaa jokapäiväistä elämää
- 👉 Taustalla voi olla myös nivelreuma
- 👉 Synnynnäinen kehityshäiriö
- 👉 Osteonekroosi = reisisiluunpään septinen kuolio
- 👉 Tapaturmassa syntynyt vamma

# Kiireellisen leikkauksen kriteerit

- 👉 Murtumavaara
- 👉 Nopeasti paheneva nivelen virhetila
- 👉 Kehittymässä oleva luukuolio
- 👉 Jatkuva yö- ja leposärky
- 👉 Päivittäinen selviytyminen huomattavasti vaarantunut
- 👉 Liikkuminen onnistuu vain sisätiloissa
- 👉 Seisomaan nousu onnistuu vain avustettuna
- 👉 Portaissa selviytymisessä ja peseytymisessä on vaikeuksia
- 👉 Huomattavaa ontumista.

# Kiireettömän leikkauksen syitä

- 👉 Nivelen selvä ja häiritsevä liikevajaus
- 👉 Lievä ontuminen
- 👉 Viikottaista liikuntaa vähentävä rasitussärky
- 👉 Kipu rajoittaa kävelyä
- 👉 Portaissa nouseminen tai kenkien jalkaan laittaminen vaikeutunut.

# Ennaltaehkäisy

- 👉 Ennen kuin tekonivelleikkaukseen ryhdytään, niin käydään läpi kaikki muut mahdollisuudet
- 👉 Potilasohjaus
- 👉 Liikunnan lisääminen
- 👉 Fysioterapia
- 👉 Särkylääkkeiden vaikutukset
- 👉 Painonpudottaminen
- 👉 Liikkumisen ja päivittäisten toimintojen apuvälineet

# Tekonivelleikkaukseen valmistautuminen

- Yleensä valmistautuminen tekonivelleikkaukseen vie 6 -10 viikkoa ja se alkaa heti kun leikkauspäätös on tehty
- **1. hoida sairaudet ja tulehdukset kuntoon**
- - ennen leikkausta tulisi fyysisen suorituskyvyn olla hyvä ja aiemmin todetut perussairaudet tasapainossa
- - tulehdussairaudet siirtävät suunniteltua leikkausta
- - käy hammastarkastuksessa sekä hoidata mahdolliset perussairaudet ja iho-ongelmat



# Tekonivelleikkaukseen valmistautuminen

- 2. liiku paljon ja huomioi painosi
  - - Hyvä yleis- ja lihaskunto edesauttavat ja nopeuttavat kuntoutumista
  - - ylipaino lisää merkittävästi tulehdusriskiä ja muiden leikkauskomplikaatioiden riskiä polven ja lonkan tekonivelleikkauksessa
- 3. lopeta tupakointi
  - - tupakointi tulisi lopettaa tai ainakin tauottaa vähintään kaksi viikkoa ennen leikkausta ja 3 -4 viikkoa leikkauksen jälkeen
  - - alkoholin käytön tulee olla vähäistä tai kohtuullista
  - - Omega-3 -valmisteet tulee jättää tauolle.

# Tekonivelleikkaukseen valmistautuminen

- 4. Suunnittele sairauslomasi ja pyydä apua
  - - varaa pakastimeen ruokaa tai käytä kauppapalvelua
  - - suunnittele lemmikkisi hoito- ja ulkoilujärjestelyt
  - - tee kodistasi peseytymistiloineen mahdollisimman esteetön
  - - hanki valmiiksi tarvittavat apuvälineet, esim. sängynjalan korottajat
  - - tutustu sairaalasi tarjoamaan tietoon kuntoutuksen ja lääkehoidon kustannuksista, vakuutusasioista ja sairauspäivärahoista.

# Tekonivelleikkaukseen valmistautuminen

- 5. Hakeudu läheistesi seuraan
- - sinun leikkaushoidolla on huomattava merkitys myös muille perheenjäsenille. Lähimmäisesi pystyvät parhaiten tukemaan sinua. Kehota heitä tutustumaan tietoon nivelrikosta, hoitovaihtoehtoista, tekonivelleikkauksesta ja arjesta tekonivelen kanssa.
- Tietoa löytyy: [www.nivel.fi](http://www.nivel.fi)
- [www.terveyskyla.fi/niveltalo](http://www.terveyskyla.fi/niveltalo)

# Tyks Orto - Polven tekonivelleikkaus 2018 - YouTube

YouTube · Tyks Orto

- youTubessa on muitakin videoita!

<https://www.pihlajalinna.fi/palvelut/yksityis-asiakkaat/nivelrikkoklinikka/polven-tekonivelleikkaus>

”Jos haluat olla onnellinen tunnin — ota päiväunet. Jos haluat olla onnellinen päivän — mene kalaan. Jos haluat olla onnellinen vuoden — peri omaisuutta. Jos haluat olla onnellinen koko loppuelämäsi — auta muita.”  
—*Kiinalainen sananlasku*

**Kiitos!**

Anna-Liisa Kemi 10.11.20