

Suomen Nivelyhdistys ry

**Tekonivelleikkauksesta
toipuminen**

Mitä odottaa tekonivelleikkaukselta?

- ✔ Tekonivel poistaa yleensä nivelkivun ja mahdollistaa normaalielämän
- ✔ Toiminta ei täysin vastaa omaa tervettä niveltä ja se saattaa siksi tuntua erilaiselta
- ✔ Onnistunut leikkaus antaa tulokseksi kivuttomamman ja liikelaajuudeltaan riittävästi liikkuvan nivelen

Voinko itse vaikuttaa lopputulokseen?

- 👉 Tekonivelleikkauksesta toipuminen vie aikaa, ja lopullinen tulos on arvioitavissa noin vuoden kuluttua. Oma aktiivisuus on ratkaisevan tärkeää hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi
- 👉 Mikäli omatoiminen liikkuminen ja lihashuolto jäävät vähäiseksi saattaa leikattu nivel jäädä jäykäksi, eikä pysty tarjoamaan raajasi tarvitsemaa tukea

Miten tekonivelleikkaus tehdään?

- 👉 Tekonivelleikkauksessa nivelen vaurioituneet osat poistetaan ja korvataan keinotekoisesta materiaalista valmistetulla tekonivelellä. Oma luu kasvaa tukevasti tekonivelen ympärille tai tekonivel kiinnitetään kuusementillä
- 👉 Tekonivelleikkaus kestää yleensä 1 – 2 tuntia.
- 👉 <https://www.terveyskyla.fi/niveltalo/tekonivelleikkaus/tietoa-tekonivelleikkauksesta/miten-tekonivelleikkaus-tehd%C3%A4%C3%A4n>

Lonkka



ZIMMER BIOMET

Polvi



tekonivekiä

Puudutus ja nukutus tekonivelleikkauksessa

- ✎ **Tekonivelleikkaus tehdään joko nukutuksessa tai puuduttamalla alavartalo selkänikamien välistä**
- ✎ **Spinaalipuudutuksessa alaraajasi ovat puuduksissa ja sinulle voidaan annostella rentouttavaa lääkettä suoneen**

Toipuminen tekonivelleikkauksesta

- ✔ Sinut kannustetaan liikkeelle jo leikkauspäivänä ja hyvän startin kuntoutukselle varmistavat osastolla saatu kipulääkitys ja ohjattu liikuntaharjoittelu
- ✔ Leikkauksen jälkeen kävely tasaantuu ja pahin kipu lievittyy 2 -3 vuorokaudessa, jonka jälkeen pääset kotiin

Toipuminen tekonivelleikkauksesta

- ✔ Polven ja lonkan tekonivelleikkaus vaatii yleensä noin kolmen kuukauden sairasloman
- ✔ Onnistunut kuntoutuminen edellyttää aktiivista ja omatoimista otetta ja annettujen ohjeiden noudattamista. Liikunta, kivunhoito, haavan hoito ja hyvä ravitseminen ovat olennaisia asioita

Liikunta toipilasvaiheessa

- 👉 Kävelyn tukemiseksi kannatta aluksi käyttää kyynärsauvoja tai rollaattoria. Sauvoista voi luopua yleensä 2 – 4 viikon jälkeen.
- 👉 Osastolla ohjataan liikeharjoituksia, esimerkiksi portaissa liikkumista. Harjoittelun tavoitteena on verenkierron vilkastuttaminen, lihasten aktivointi ja leikatun nivelen mahdollisimman hyvä toiminta
- 👉 Fysioterapeutilta saa ohjeita omatoimiseen harjoitteluun kotona

Kivunhoito leikkauksen jälkeen

- ✎ Tekonivelleikkauksen jälkeen kivunhoito on ensiarvoisen tärkeää. Liiallinen kipu haittaa toipumista ja kuntoutumista, ja hoitamattomana kipu voi muuttua krooniseksi
- ✎ Lääkkeettömien kivunhoitokeinojen, kuten asentohoidon ja kylmähoidon lisäksi käytetään puudutuksia ja kipulääkkeitä
- ✎ Kotiutuessasi saat ohjeita lääkityksestäsi

Haavanhoito

- ✎ Sairaalasta saat neuvoja leikkaushaavanhoitoon ja tarkkailuun. Ompeleet tukevat haavaa yleensä noin kaksi viikkoa.
- ✎ Saat tietoa myös laskimotukoksen ehkäisystä sekä mihin ja milloin voit tarvittaessa olla yhteydessä

Ravitsemus

- 👉 Vitamiineja ja kivennäisaineita, erityisesti sinkkiä tarvitaan haavan paranemiseen: Viljat, maitovalmisteet ja liha
- 👉 Punaisesta lihasta ja vihreistä vihanneksista saa rautaa
- 👉 Proteiinien tarve kasvaa leikkauksen jälkeen: liha, kala, kananmuna, maitotuotteet, pavut, herneet ja viljat
- 👉 Hiilihydraattien saanti muistettava

Jälkioireet ja riskit

- **Normaalit oireet tekonivelleikkauksen jälkeen:**
- Turvotus, kuumotus ja kipu leikatussa raajassa. Oireet häviävät ajan kanssa
- Lievää tunnottomuutta
- Polvesta kuuluu pientä kolinaa tai pauketta
- Tekonivel saattaa tuntua erilaiselta
- Lonkkaleikkauksen jälkeen leikattu raaja saattaa tuntua pidemmältä

Jälkioireet ja riskit

- 👉 **Harvinaiset oireet tekonivelleikkauksen jälkeen:**
- 👉 Jos leikkaushaava erittää vielä reilun viikon kuluttua, alkaa punoittaa **voimakkaammin tai sinulle nousee** kuume (yli 37,5 astetta), ilman muuta selitystä, on syytä ottaa yhteyttä osastolle
- 👉 Poikkeava turvotus nilkan ja säären alueella voi olla laskimoveritulpan oire, samoin puristava kipu syvällä pohkeessa
- 👉 Lonkan tekonivel voi joskus mennä sijoiltaan kaatuessa tai syvään kumartaessa

Ehkäise tekonivelen tulehtumista

- 👉 Tulehdusten ennaltaehkäisy ja hoito on tekonivelen saaneelle henkilölle läpi elämän tärkeää
- 👉 Pyri siis ehkäisemään tulehduksia hoitamalla huolellisesti
- 👉 Haavat, ihottumat, tulehtuneet kynsinauhat, hampaat virtsatieinfektiot ja varvasvälit

Ylipaino kuormittaa tekoniveltä

- Painonhallinta on erittäin tärkeää tekonivelelle. Runsas ylipaino lyhentää tekonivelen käyttöikää. Ylipainon aiheuttama kuormitus lisää tekonivelen liukupintojen kulumista ja riskiä, että tekonivel irtoaa

Liikunta tekonivelen kanssa

- 👉 Säännöllinen liikunta on tärkein keino varmistaa nivelen hyvä liikkuvuus. Tekonivelen kanssa tulee kuitenkin harkiten harrastaa lajeja, jotka altistavat niveltä voimakkaille iskuille
- 👉 Liikuntasuositukset tekonivelpotilaille vastaavat pitkälle nivelrikkopotilaiden liikuntasuosituksia; kävely, uinti, vesijuoksu ja muu vesiliikunta, pyöräily, hiihto
- 👉 Noudata varovaisuutta; voimakkaat hyyt, iskut, tärähdykset, voimakkaat ääriasennot ja vääntökuormitus, lajit joissa fyysinen kontakti. Syvään kyykkyn meneminen

Linkkejä:

- <https://www.terveyskyla.fi/niveltalo>
- www.nivel.fi
- <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/nivelrikko/>

**Kiitos mukana
olostasi!**