



**Suomen
Nivelyhdistys ry**

**TEKONIVELLEIKKAUKSEN JÄLKEINEN
TOIPUMINEN**

LONKAN
TEKONIVEL-
LEIKKAUKSESTA
TOIPUMINEN



**Suomen
Nivelyhdistys ry**



- Lonkkaleikkauksen jälkeen kuntoutuminen alkaa heti leikkauspäivänä
- Puudutuksen poistuttua voi leikattua niveltä liikuttaa
- Koukistaa ja ojentaa nilkkoja aktiivisesti
- Jännittää ja rentouttaa reisi- ja pakaralihaksia
- Jalkeille voi nousta viimeistään 6 h kuluttua leikkauksesta hoitajan tai fysioterapeutin ohjaamana
- Kävellä voi normaalisti, kyynärsauvoja voi käyttää, kunnes kävely on sujuvaa
- Kuntoutusta edistää omatoiminen päivän askareiden tekeminen ja säännöllinen lonkan liikeharjoittelu
- Tee harjoitteita säännöllisesti kuusi viikkoa leikkauksen jälkeen, kunnes lonkan liikelaajuus on palautunut

LONKAN TEKONIVELLEIKKAUS



- Laskimotukosten ennaltaehkäisy on tärkeää ja siksi päivittäistä liikkumista mahdollisimman paljon
- Leikkauksen jälkeen kotiin annetaan laskimotukosta ehkäisevä lääkitys, joka jatkuu kotona 2 – 4 viikkoa
- Kotiutuessa toimintakyky arvioidaan yhdessä hoitajan kanssa.
- Läheisen mukanaolo on kotiuttamistilanteessa tärkeää, koska se lisää turvallisuutta kotona
- Edellytyksenä kotiin pääsulle on, että pukeutuminen onnistuu itsenäisesti
- Sängystä tai tuolista ylösnousu sujuu itsenäisesti
- Itsenäinen hygienian hoito
- Kävely n. 40 m tarvittaessa porraskävely
- Et ole kotona yksin
- Kivut ovat hallinnassa

KOTIUTUMINEN



- Haava on suljettu metallihakasilla, ompeleella tai sulavalla ompeleella, päällä on sidos tai huokoinen teippi
- Mustelma voi olla laaja ja turvotusta haavan ympärillä on, mutta nämä häipyvät itsestään
- Kohoasento ja kylmä laskevat turvotusta
- On normaalia, että leikkaus alue on normaalia lämpimämpi muutaman kuukauden ajan
- Hb:n lasku leikkauksen jälkeen on myös normaalia, mutta se tasoittuu vähitellen
- Kipulääkkeen tarve on yksilöllistä

KOTONA



Suomen Nivelyhdistys

- Pidä haava kuivana vuorokausi leikkauksesta
- Seuraavana päivänä haavaa voi suihkuttaa ja kuivata painelemalla ”vesi vanhin voitehista”
- Vaihda sidos, jos se on likainen, voi käyttää myös haavateippiä suojana
- Saunominen on sallittua vuorokauden kuluttua, kun ompeleet tai hakaset on poistettu eikä haavasta tule enää eritettä
- **Ota yhteyttä sairaalaan jos haavassa on:**
- **Verenvuotoa, joka ei lakkaa**
- **Haava aukeaa**
- **Siteen läpi tulee pahanhajuista vuotoa ja sinulla on kuumetta yli 38 astetta**
- **Terveysasemalle yhteyttä jos haavassa on:**
- **Kuumotusta, turvotusta tai punoitusta, joka poikkeaa leikkauksen jälkeisestä tilanteesta**
- **Yltyvää tai pitkäaikaista kipua**

SEURAA LEIKKAUSHAAVAA
KOTONA



- Ota kipuun määrätyt lääkkeet säännöllisesti ja ohjeen mukaan
- Liikunta, kylmähoito ja kohoasento voivat vähentää kipua ja lääkityksen tarvetta
- Kipu ei saa estää nukkumista, liikkumista eikä harjoittelua
- Lääkitystä vähennetään vähitellen, lopetetaan, kun kipua ei enää ole
- Kuntoutuminen jatkuu kotona ja tavoite on palautua pikku hiljaa normaaliin arkeen
- Kuntoutuminen leikkauksesta kestää useista kuukausista vuoteen
- Kuntoutumista edistää:
 - Liikkeellä olo
 - Päivittäisten askareiden tekeminen
 - Säännöllinen lonka liikeharjoittelu
 - Liikettä ja lepoa sopivassa suhteessa

**KIVUNHOITO JA KUNTOTUMINEN
LEIKKAUKSEN JÄLKEEN**

POLVEN
TEKONIVEL-
LEIKKAUKSESTA
TOIPUMINEN



**Suomen
Nivelyhdistys ry**



- Kuntoutuminen alkaa samalla tavalla välittömästi kun puudutus on poistunut, kuten lonkan tekonivelleikkauksessakin
- Myös polven tekonivelleikkauksessa on tärkeää ehkäistä laskimotukosten syntyä ja kotiin annetaan ehkäisevä lääkitys joka jatkuu 2 – 4 viikkoa
- Kotiutumisen edellytykset ovat samat kuin lonkkaleikkauksessa ja kotona ei saa olla yksin leikkauksen jälkeen vaan tukihenkilö tai omainen on oltava saatavilla

POLVEN TEKONIVELLEIKKAUS



- Tärkeää on harjoitella aktiivisesti polven liikkuvuutta ja lisätä lihasvoimaa, varsinkin reisilihaksia
- Harjoitukset tehdään säännöllisesti kotona ainakin kuuden viikon ajan
- Jos tuntuu, ettei harjoitukset kotona onnistu tai polven liikkuvuus ei palaudu tavoitetulla tavalla, niin ota yhteyttä oman terv.keskuksen fysioterapiaan
- Ota kipulääkettä tarvittaessa noin puoli tuntia ennen harjoittelua

POLVEN KUNTOUTUS



- Harjoittele kaksi kertaa päivässä
- Useita toistoja ja 1 – 3 liikesarjaa
- Kuntoutumisen edetessä lisätään toistoja ja sarjoja
- Polven tekonivelleikkauksesta toipuminen vaatii sinnikästä harjoittelua
- Tavoitteena on polven ojentuminen täysin suoraksi ja koukistuminen suoraan kulmaan ensimmäisen kuukauden aikana leikkauksen jälkeen

KOTONA



- Haavaseuranta on samanlainen kuin lonkkaleikkauksessa
- Haavan parannuttua voi aloittaa kevyesti rasittavalta tuntuvan vesiliikunnan ja kuntopyöräilyn
- Kuuden viikon kuluttua leikkauksesta voi aloittaa voimaharjoittelut
- Harjoittelu aloitetaan kevyesti rasittavalta tuntuvalle harjoittelulle edeten vähitellen

SEURAA LEIKKAUSHAAVAA
KOTONA

OLKAPÄÄN
TEKONIVEL-
LEIKKAUKSESTA
TOIPUMINEN



**Suomen
Nivelyhdistys ry**



- Kuntoutuminen alkaa tässäkin leikkauksessa heti leikkauksen jälkeen puudutuksen poistuttua
- Liikutetaan sormia ja rannetta
- Puristetaan kättä nyrkkiin
- Liikutetaan kyynärvartta
- Toistetaan useita kertoja päivässä
- Käytetään kantosidettä tarvittaessa kivunhoitona kaksi viikkoa leikkauksen jälkeen
- Huomioitavaa on hyvä hartia-ryhti kaikissa tilanteissa
- Liikutaan päivittäin mahdollisimman paljon

OLKAPÄÄN
TEKONIVELLEIKKAUS



- Ota tarvittaessa kipulääkettä n. puoli tuntia ennen harjoittelua
- Harjoittele 2 – 3 kertaa päivässä
- Toista kutakin annettua liikettä 5 – 10 kertaa
- Tee 1 -3 sarjaa
- Aloita 5 toistosta ja yhdestä sarjasta, lisää toistoja ja sarjoja kuntoutuksen edetessä
- Harjoittele olkapään hallintaa, säilyttämällä olkapään hyvä asento- rentona takana alhaalla
- Kyynärpään liikkuvuutta voi harjoitella koukistamalla ja ojentamalla kyynärpäätä
- Lavan hallintaa harjoitetaan viemällä lapaluut taakse toisiaan kohti ja rentouttamalla

KUNTOUTUMINEN



- Kotiuttaminen tapahtuu samoin edellytyksin kuin aikaisemmissakin leikkauksissa
- Samoin haavan seuranta ja hoito
- Kivunhoito on sanlainen kuin ed. mainituissa toimenpiteissä
- Toipuminen on yksilöllistä ja kuntoutuminen jatkuu jopa 1 – 2 vuotta
- Olkapään toimintakyvyn palautuminen nedellyttää säännöllistä, pitkäkestoista liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelua
- Kahden – kolmen viikon kuluttua harjoitusten ja toistojen määrää voi lisätä, mutta vaatii ensin fysioterapeutin luona ohjauskäynnin

KOTIUTTAMINEN

TEKONIVEL-
LEIKKAUKSEN
JÄLKEENKIN ON
ELÄMÄÄ



**Suomen
Nivelyhdistys ry**



Tekonivelen tulehduksen ehkäisy

- Pitkäaikaissairaudet pysyvät tasapainossa
- Tulehdukset ja haavaumat tulevat hoidetuksi
- Hoidetaan suun terveys
- Hammashoidon ajanvarauksen yhteydessä mainitaan tekonivelestä
- Epäilet tulehdusta, ota heti yhteys terveyskeskukseen

Liikunta

- Harjoita kestävyys ja lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta säännöllisesti
- Liikuntaa mahdollisimman monipuolisesti

**ELÄMÄ TEKONIVELEN
KANSSA**



Matkustaminen lentokoneessa

- Kerro turvatarkastuksessa sinulla olevasta tekonivelestä
- Turvatarkastusta varten ei tarvita todistusta, pelkkä kertominen riittää

Seuranta

- Käynti fysioterapeutin tai ortopedin vastaanotolla 2 – 3 kk leikkauksen jälkeen
- Tekonivelleikkauksen jälkeen tilaa ja toimintakykyä seurataan säännöllisesti kyselyiden ja rtg-kuvien avulla
- Jos tulee vaivoja tai ongelmia tekonivelen kanssa, otetaan yhteyttä omaan terveyskeskukseen

**MATKUSTAMINEN JA
SEURANTA**



Kiitos mukanaolosta!

KIITOS