

OHJEITA POLVEN TEKONIVELLEIKKAUSTA ODOTTAVILLE

Polven nivelrikon oireita ovat kävellessä vaivaava polvikipu, turvotus ja liikerajoitus. Polvea voi särkeä myös rasituksen jälkeen tai öisin. Leikkauksen tavoitteena on poistaa kivut ja parantaa polven liikkuvuutta ja tukevuutta. On tärkeää, että itse haluat tulla leikkaukseen ja olet valmis aktiivisesti kuntouttamaan itseäsi.

LEIKKAUKSEEN VALMISTAUTUMINEN

Ennen leikkausta perussairauksien (esim. sokeritauti, sydän- ja verisuonisairaudet) tulee olla hyvässä tasapainossa, ota tarvittaessa yhteyttä omaan lääkäriin. Mahdolliset tulehdukset esim. virtsatie-, hammas- ja ihotulehdukset tulee hoitaa ennen tekonivelleikkausta, koska ne lisäävät tekonivelen infektioriskiä.

Hammashoito ja suun tarkastus

Mahdolliset tulehdukset hampaissa tulee hoitaa hyvissä ajoin ennen tekonivelleikkausta. Mahdolliset juurihoidot on hoidettava kokonaan loppuun asti. On tärkeää käydä hammaslääkärillä *vaikka sinulla olisi hammasproteesit*. Katso erillinen liite.

Ihohoito

Vartalon hoitoon riittää normaali pesu tavallisilla pesuaineilla. Kuivaa ihoa voi tarvittaessa rasvata perusvoiteella. Nivusiin ja vatsapoimuihin sekä naisilla rintojen alle voi tulla hautumia. Huolehdi, että nämä ihoalueet ovat kuivat ja ehjät.

Leikkausalueen ihon tulee olla ehjä.

Varpaanväleihin ja jalkojen ihon hoitoon on syytä kiinnittää huomiota. Jalan sieni-infektio alkaa yleensä pikkugarpaan ja sen viereisen varpaan välistä. Sieni-infektion ehkäisyssä on tärkeää pestä jalat säännöllisesti ja kuivata varpaanvälit hyvin. On tärkeää pitää varvasvälit kuivina. Jos et itse pysty tarkistamaan varpaanvälisiä, tai leikkaamaan varpaankynsiä, käy jalkahoitajalla. Jalkahoitajalla käynti on ajoitettava viimeistään kaksi viikkoa ennen leikkausta. Käytä suojatossuja yleisissä uimahalleissa tai kylpylöissä.

Sieni-infektiot ja kynsivallintulehdukset on hoidettava ennen leikkaukseen tuloa.

Virtsatieinfektiot

Virtsatieinfektiot on hoidettava ennen leikkausta. Jos sinulla on toistuvia virtsatieinfektioita, voit yrittää ehkäistä niitä juomalla runsaasti, välttämällä tiukkoja vaatteita, kylmettymistä ja huolehtimalla hygieniasta. Estolääkitys on joskus paikallaan.

Tupakointi

Tupakointi on hyvä lopettaa vähintään kuukausi ennen leikkausta, jotta keuhkojen hapensaantikyky ehtisi lisääntyä. Tupakoinnin lopettaminen auttaa myös haavan paranemiseen ja luutumiseen.

Painonhallinta

Pysyvään painonpudotukseen kannattaa varata riittävästi aikaa. Paras tulos saadaan muuttamalla arjen ruokailutapoja ja lisäämällä liikuntaa. Tee muutoksia pieni askel kerrallaan, jotta uudet tavat olisivat pysyviä. Hyvä laihtumisnopeus on 1-2 kg kuukaudessa. Saadaksesi tukea painonhallintaan ota selvää oman kuntasi painonhallintaryhmästä ja liikuntamahdollisuuksista.

Hyvä yleiskunto ja lihasvoima edistävät leikkauksen jälkeistä toipumista, voimistele sen vuoksi saamiesi ohjeiden mukaan. Leikkausta odotellessa on tärkeää harrastaa monipuolista liikuntaa sekä ottaa särkylääkkeet säännölliseen käyttöön. Myös apuvälineitä (esim. kyynärsauvoja) voi tarvittaessa lainata terveystieteiden keskukselta.

LEIKKAUS

Saat ajan esikäynnille endoproteesihoitajalle, fysioterapeutille sekä leikkaavalle lääkärille muutama viikko ennen leikkausta. Silloin saat tarkempaa tietoa leikkaukseen valmistautumisesta, sairaalahoidosta ja jatkohoidosta. Röntgenkuvat otetaan samana päivänä, verikokeet muutama päivä ennen käyntiä.

Leikkaus tehdään selkäydinpuudutuksessa (spinaalipuudutuksessa).

Kuntoutus aloitetaan jo leikkauspäivänä. Sairaalahoidon kesto on noin 3-4 vuorokautta. Loppukontrolli on 3 kuukauden kuluttua, jolloin katsotaan, että työikäiset voivat tavallisimmin palata töihin. Leikkauksen jälkeen vastuu kuntoutuksesta on potilaalla itsellään, jotta saadaan mahdollisimman hyvä lopputulos.

Sisäänotto on suunniteltu vuodeosastolle T2

Jonotiedustelu / Vastaava hoitaja:

Puhelinaika maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 8 - 10,
puh: 213 1545

Jos et ole enää hoidon tarpeessa tai jos sinut on hoidettu muualla, pyydämme sinua ottamaan yhteyttä vastaavaan hoitajaan mahdollisimman pian!

Vaasan keskussairaala
Fysiatria

POTILASOHJE POLVEN TEKONIVELLEIKKAUSTA ODOTTAVALLE

Saadaksenne mahdollisimman hyvän tuloksen polvileikkauksen jälkeen on tärkeää, että pyritte pitämään lihasvoiman ja nivelten liikkuvuuden mahdollisimman hyvänä ennen leikkausta. Näin toipuminen leikkauksen jälkeen nopeutuu ja helpottuu.

On tärkeää harrastaa mahdollisuuksien mukaan nivelistävällisiä liikuntalajeja kuten kävelyä (myös sauvakävelyä), pyöräilyä, uintia, hiihtoa, voimistelua. Terveyskeskuksen fysioterapiasta voit tiedustella kuntopyörää lainakäyttöön.

VOIMISTELUOHJE

Liikkeitä kannattaa tehdä säännöllisesti leikkaukseen asti.



© PhysioTools Ltd

Istu sängyn reunalla.

Paina polvitaive alas, pyri saamaan polvi aivan suoraksi. Pidä jännitys muutaman sekunnin. Jos ojennus ei onnistu, voit laittaa pienen painon polven päälle tehostamaan venytystä.



© PhysioTools Ltd

Istuen.

Vedä nilkka koukkuun ja ojenna polvi suoraksi. Pidä jännitys viiteen laskien ja laske jalka hitaasti rennoksi.

Toista niin useasti että lihaksissa tuntuu.



© PhysioTools Ltd

Asetu selinmakuulle, koukista toinen jalka.

Koukista suoran jalan nilkka ja ojenna polvi, nosta jalka alustalta ja laske jalka hitaasti alustalle. Rentoudu.



Toista liike niin useasti, että lihaksissa tuntuu. © PhysioTools Ltd

Päinmakuulla nauha nilkan ympärillä.

Vedä polvea tasaisesti koukkuun, kunnes reiden etupuolella tuntuu kiristystä. Pidä venytys muutaman sekunnin - rentoudu.

SUUN HOITO ENNEN TEKONIVELLEIKKAUSTA

Pyydämme Teitä käymään hammaslääkärissä tarkistuttamassa **hampaanne** ja **suun limakalvot** hyvissä ajoin ennen tekonivelleikkausta, mikäli edellisestä tarkastuksesta on kulunut yli kahdeksan (8) kuukautta tai suun alueella on tulehdusoireita.

Tulehduspesäkkeet voivat olla täysin oireettomia suun limakalvoilla, ikenissä, hampaissa ja hampaattomassa leukaluussa. Tulehdus vaarantaa tekonivelleikkauksen onnistumisen, sillä hampaiden ja leukojen tulehduspesäkkeiden bakteereiden tiedetään pääsevän verenkiertoon ja sitä kautta myös tekonivelalueelle. Tämän vuoksi hammaslääkäriinne tulisi tehdä myös *röntgenkuvaus*. Juurihoidot on hoidettava kokonaan loppuun asti. Mahdollisesta hampaan poistosta on oltava vähintään 2 viikkoa leikkaukseen.

Jos tulehduksen hoitoa ei ole saatu valmiiksi ennen sovittua leikkauspäivää, soittakaa vastaavalle hoitajalle, jolloin leikkausta voidaan siirtää. Ortopedian vastaavan hoitajan puhelinnumero on (06) 213 1545, puhelilnaika ma ja ke klo 8-10.

Hammashoidosta vastaa oman kunnan terveystakeskus.
Myös yksityisen hammaslääkärin suorittamasta tutkimuksesta ja hoidosta saa korvausta KELA:lta.

Palauttakaa alla oleva hammaslääkärin täyttämä lausunto keskussairaalaan proteesihoitajakäynnin yhteydessä.

Potilaan nimi ja henkilötunnus: _____

Hammaslääkärin lausunto

Mikäli hampaattoman leukaluun on todettu olevan terve aiemmin otetussa ortopantomografiassa (OPTG), uutta röntgentutkimusta ei tarvita. Suun tarkistus tarvittaessa.

OPTG tehty ____ / ____ 20____

Hampaaton suu

Tiedoksi hoitavalle ortopedille: _____

Suorittamassani tarkastuksessa olen todennut potilaan hampaiden, leukojen ja suun limakalvojen olevan hoidetut tekonivelleikkausta varten.

Paikka ja aika

Lääkärin allekirjoitus ja puhelinnumero