

## **Eturistisideleikkauksen jälkeen (Hamstring -siirre) fysioterapeutin ohjeita**

---

Polven revennyttä nivelsidettä ei voida korjata, joten korjausleikkaus tehdään korvaamalla katkennut nivelside jännesiirteellä. Toimenpide on tehty hamstring -tekniikalla eli siirteenä on käytetty saman polven koukistajajänteestä kehitettyä siirrettä.

### **Kivun ja turvotuksen hoito**

Leikkauksen jälkeen kipu on voimakkuudeltaan hyvin vaihtelevaa. Jotta kuntoutuminen ja liikkuminen onnistuvat suunnitellusti, tarvitaan säännöllinen ja riittävä kipulääkitys. Kylmähoito ja kohoasento vähentävät leikkauksen jälkeistä kipua ja turvotusta. Kylmää käytetään useita kertoja päivässä, 3 tunnin välein 20 minuuttia kerralla. Kylmäpakkauksen ja ihon väliin tulee laittaa esim. ohut pyyhe.

### **Kävely**

Leikatulle jalalle saa astua kivun mukaan. Kyynärsauvoja käytetään kävelyn tukena yleensä 4 viikon ajan leikkauksen jälkeen.

Kyynärsauvat saa jättää pois, kun kävely sujuu kivutta ja ontumatta.

### **Rajoitukset**

Leikattua polvea saa koukistaa enintään 90 asteeseen eli suoraan kulmaan ensimmäisen 4 viikon ajan leikkauksesta. Tämän jälkeen siirrytään asteittain täyteen liikelaajuuteen. Polven koukistamista kevyttä vastusta vastaan, esim. tarrapainojen kanssa, saa aloittaa, kun leikkauksesta on kulunut 8 viikkoa. Polven koukistamista salilaitteilla, esim. jalkaprässi, saa aloittaa vasta 3 kuukautta leikkauksen jälkeen kevyellä vastuksella.

Polven yliojennus on kielletty kuuden viikon ajan. Polven saaminen suoraksi leikkauksen jälkeen on erittäin tärkeää, joten tyynyä ei saa pitää polven alla selinmakuulla.

Reisipenkkiharjoittelun voi aloittaa kevyellä vastuksella kolmen kuukauden kuluttua leikkauksesta, jättäen viimeiset 30 astetta ojennuksesta tekemättä.

Autolla ajaminen onnistuu tavallisesti noin 2-4 viikkoa leikkauksesta, kun itse arvioi pystyvänsä hallitsemaan ajamisen myös äkkitalanteissa. Jos käytössä on automaattivaihteinen auto ja leikattu polvi on vasen, niin autoa voi ajaa jo aiemmin.

Sairausloman pituus vaihtelee ja on työn kuormittavuudesta riippuen neljästä viikosta kolmeen kuukauteen.

## Liikeharjoitteet

Noudattamalla seuraavia ohjeita edistät leikkauksesta kuntoutumista. Harjoitteiden tavoitteena on palauttaa polven liikkuvuus ja vahvistaa polvea ympäröiviä lihaksia. Tee harjoitusohjelma 2-3 kertaa päivässä. Harjoitusohjelman teon voit aloittaa heti toimenpiteen jälkeen.

Selinmakuulla. Jännitä reisilihakset vetämällä nilkat koukkuun ja painamalla polvitaiteet alustaa vasten. Pidä jännitys hetken. Rentoudu.



Koukista terve jalka, jalkapohja alustalle. Koukista leikatun jalan nilkka ja ojenna polvi. Nosta jalka 20 cm ylös alustalta. Pidä jännitys n. 5 sekuntia ja laske jalka hitaasti alustalle. Rentoudu. Toista liikettä niin monta kertaa kuin jaksat, pidä tauko ja toista sarja. Tee harjoitus myös niin, että kantapää on sisään- ja uloskierrrettynä.



Istuen. Koukista ja ojenna leikattua polvea liu'uttamalla jalkapohjaa alustaa pitkin. Koukista leikattua polvea korkeintaan 90 asteeseen. Toista liikettä 15–20 kertaa.



Istu jalka suorana. Pidä jalka täysin rentona. Liu'uta polvilumpiota vuoroin oikealle ja vasemmalle sekä ylöspäin ja alaspäin. Tee liikettä 1 minuutti yhtäjaksoisesti. Toista 2-3 kertaa.



Istu sängyn reunalla, leikattu jalka suorana ja terve jalka lattiassa. Paina leikatun jalan polvi alustaa vasten. Voit painaa kevyesti polven yläpuolelta kädelläsi. Taivuta vartaloa eteenpäin selän pysyessä suorana. Huomioi, että polvi ojentuu täysin suoraksi, mutta ei mene yliojennukseen. Pidä venytys n. 20 sekuntia, rentoudu ja toista uudelleen. Venytys tuntuu reiden takaosassa.



Seiso ylävartalo suorana. Pidä kiinni tuesta.

1) Vie leikattu jalka sivulle ja takaisin ristiin vuoroin terveeseen jalan eteen ja taakse. Älä kallista vartaloa sivulle päin. Toista liikettä niin monta kertaa kuin jaksat, pidä tauko ja toista sarja.



2) Vie leikattu jalka taakse polvi ojennettuna ja tuo takaisin terveeseen viereen. Älä kallista vartaloa eteenpäin. Toista liikettä niin monta kertaa kuin jaksat, pidä tauko ja toista sarja.



## Liikunta leikkauksen jälkeen

Kevyt pyöräily (kuntopyörällä) on sallittu, kun polven liikerata on riittävä, yleensä noin 4-6 viikon kuluttua leikkauksesta. Myös vesijuoksun voi aloittaa samoihin aikoihin. Juoksu ja murtomaahiihto tasamaalla on sallittu kolmen kuukauden kuluttua leikkauksesta ja golf 3-4 kuukauden kuluttua leikkauksesta. Paluu urheiluharrastuksiin on sallittu kuusi kuukautta leikkauksen jälkeen lajista ja lääkärin luvasta riippuen. Polven asentotunnon ja lihasvoiman on oltava hyvät urheiluharrastuksiin palatessa. Kontaktilajit (esimerkiksi pallopelit, kamppailulajit) ja kilpaurheilun voi aloittaa vasta vuoden kuluttua leikkauksesta.

## Jatkokontrollit

3 ja 6 viikon kuluttua leikkauksesta on fysioterapeutin kontrollikäynnit keskussairaalassa. Käynti leikkauksen lääkärin luona on mahdollisesti 6 viikon kuluttua leikkauksesta.

## Sauvakävely tasamaalla

- 1) Vie sauvat eteen hartioiden leveydelle.
- 2) Astu kipeä/leikattu jalka sauvojen väliin.
- 3) Astu terveellä jalalla eteenpäin.



## Sauvakävely portaissa

Portaiden kulkeminen alaspäin

- 1) Siirrä sauvat alas seuraavalle portaalle.
- 2) Astu kipeä/leikattu jalka sauvojen kanssa samalle portaalle.
- 3) Astu terveellä jalalla kipeän/leikatun jalan viereen.

Portaiden kulkeminen ylöspäin

- 1) Ota terveellä jalalla askel seuraavalle portaalle.
- 2) Siirrä sauvat samalle portaalle terveen jalan kanssa.
- 3) Astu kipeä/leikattu jalka terveen jalan viereen.

Portaita kulkiessa voi käyttää tukena myös kaidetta.

