

Lonkan tekonivelleikkaus -potilasopas

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa tietoa lonkan tekonivelleikkauksesta ja siihen liittyvistä asioista. Lisäksi se auttaa valmistautumaan leikkaukseen ja siitä kuntoutumiseen. Tutustu huolellisesti oppaaseen ja toimi annettujen ohjeiden mukaan. Ortopedi antaa mahdolliset yksilölliset ohjeet leikkauksen jälkeen.

Tekonivelleikkaus



Lonkan tekonivelleikkaus on ajankohtainen silloin, kun oma nivel on tuhoutunut, eivätkä muut hoidot enää auta. Leikkauksen tavoitteena on kulumakipujen poistuminen ja lonkkanivelen liikkuvuuden palautuminen niin, että toimintakyky paranee ja elämänlaatu kohentuu. Leikkauksessa vaurioituneet nivelpinnat poistetaan ja korvataan tekonivelellä. Tekonivel koostuu reisiluuhun asetettavasta varsiosasta ja siihen liitettävästä nupista sekä lonkkamaljakkoon asetettavasta kupista. Tekonivel kiinnitetään joko ilman luusementtiä tai luusementin kanssa. Ortopedi valitsee tekonivelmallin ja kiinnitystavan aina yksilöllisesti. Lonkan tekonivelleikkaus tehdään yleensä selkäpuudutuksessa. Voit halutessasi saada rauhoittavaa lääkitystä. Leikkaus kestää noin 1-2 tuntia.

Valmistautuminen leikkaukseen

Ennen leikkausta sinun tulee hankkia apuvälineitä, jotka saat lainaksi maksutta oman kunnan terveyskeskuksesta. Apuvälineiden käyttöaika on noin 6-8 viikkoa.

Tarvittavat apuvälineet:

- kyynärsauvat ja/tai rollaattori

Arjesta selviytymistä helpottavat apuvälineet:

- lonkkatyyny eli tuolin korotus
- WC-koroke
- sängynjalan korottajat
- suihkujakkara
- tarttumapihdit
- sukanvetolaite

Leikkauksen jälkeistä selviytymistä kotona on hyvä miettiä jo silloin kun odottaa leikkaukseen pääsyä. Läheisten kanssa on hyvä keskustella esimerkiksi ruoanlaiton, kaupassakäynnin ja siivouksen järjestämisestä.

Hyvä yleiskunto sekä lonkkaniveltä tukevien ja liikuttavien lihasten hyvä kunto nopeuttaa leikkauksesta toipumista. Tässä oppaassa olevan harjoitusohjelman tekemisen voit aloittaa jo ennen leikkausta.

Saapuminen sairaalaan

Sairaalaan saavutaan joko leikkauspäivänä Leikkaushoitokeskukseen tai leikkausta edeltävänä päivänä vuodeosastolle Kirurgian osasto 2.

Ota sairaalaan mukaan:

- kyynärsauvat tai rollaattori
- henkilökohtaiset hygieniavälineet
- tämä opas

Arvoesineet ja suuremmat rahasummat on hyvä jättää kotiin.

Laskimotukoksen ehkäisy

Leikkauksen jälkeen riski saada alaraajoihin laskimotukos kasvaa. Ennaltaehkäisyynä käytetään verenohennuslääkettä, tukisukkia ja verenkiertoa tehostavia harjoituksia. Laskimotukoksen ehkäisemiseksi koko alaraajaa pyritään liikuttamaan heti leikkauksen jälkeen mahdollisimman paljon. Tukisukkia suositellaan käytettäväksi leikkauksen jälkeen 4 viikon ajan.



Aloita nilkkojen pumppausharjoitukset puudutuksen hävittyä.

Koukista ja ojenna nilkkoja reippaaseen tahtiin verenkierron tehostamiseksi.

Tee liike hereillä ollessasi joka tunti, 20–30 kertaa peräkkäin.

Asentohoito- ja kylmähoito



Lepoasento vuoteessa ensimmäisinä leikkauksen jälkeisinä päivinä on selinmakuu. Tämän jälkeen voit kääntyä lepäämään myös terveelle kyljelle. Kylkimakuulla on hyvä pitää 1-2 tyynyä jalkojen välissä tukemassa leikattua jalkaa.

Leikatun jalan voi tukea tyynyillä myös kohoasentoon turvotuksen helpottamiseksi. Tyynyn laittaminen pelkästään leikatun jalan polvitaiteen alle on kuitenkin kiellettyä lihaskireyksiä välttämiseksi. Istuessa leikatun jalan tulee olla tukevasti lattialla.



Voit käyttää kylmää kivun ja turvotuksen hoitoon kolmen tunnin välein, 20 minuuttia kerrallaan. Muista laittaa pyyhe ihon ja kylmäpakkauksen väliin. Jatka kylmähoitoa myös kotiutumisen jälkeen.

Kivunhoito

Luustoon kohdistuvat leikkaukset aiheuttavat leikkauksen jälkeistä kipua. Pyydä kipulääkettä aina tarvittaessa henkilökunnalta, sillä riittävä kipulääkitys nopeuttaa toipumista sekä helpottaa liikkumista ja liikeharjoitusten tekemistä. Kipulääkitystä tulee jatkaa myös kotiutumisen jälkeen.

Liikkuminen

Leikatulle jalalle saa astua ortopedin antamien ohjeiden mukaan. Kuntoutus- ja hoitohenkilökunta auttavat sinut istumaan ja jalkeille jo leikkauspäivänä tai viimeistään ensimmäisenä leikkauksen jälkeisenä aamuna. Vuoteesta on helpoin nousta ylös terveen jalan puolelta ja mennä takaisin leikattu jalka edellä. Ennen kotiutumista harjoitellaan turvallinen liikkuminen kyynärsauvojen ja/tai rollaattorin tuella. Tarvittaessa harjoitellaan myös liikkuminen portaissa.

VARAUSLUPA:

RAJOITUKSET:

KYYNÄRSAUVOJEN/ROLLAATTORIN KÄYTTÖAIKA:

Kyynärsauvakävely (Huomioi varauslupa!)

Kolmipistekävely



1. Vie sauvat eteen hartioiden leveydelle.
2. Astu leikattu jalka sauvojen väliin kantapää edellä.
3. Astu terveellä jalalla eteenpäin.

Vuorotahtikävely



1. Vie oikea sauva ja vasen jalka eteenpäin.
2. Vie sitten vasen sauva ja oikea jalka eteenpäin.
3. Jatka näin vuorotahtiin ottaen normaalimittaisia askelia.

Porraskävely



Alaspäin

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

Ylöspäin

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

Porraskävelyssä kannattaa käyttää tukena kaidetta mahdollisuuksien mukaan. Alaspäin mentäessä avustajan paikka on edessä ja ylöspäin mentäessä takana.

Harjoitusohjelma leikkauksen jälkeen

Harjoitusohjelman tavoitteena on palauttaa lonkkanivelen liikkuvuus ja alaraajan lihasten voima leikkauksen jälkeen. Harjoitteita tulisi tehdä 2-3 kertaa päivässä. Suorita harjoitteet rauhallisesti, rentoudu liikkeiden välissä. Mikään harjoitus ei saa tuottaa voimakasta kipua leikattuun lonkkaan, mutta täysin kivuttomasti harjoituksia harvoin pystyy tekemään. Pyydä tarvittaessa kipulääkettä ennen harjoitteiden tekoa.

Pakaraliohasharjoitus

Purista pakaralihakset tiukasti yhteen. Pidä jännitys viiteen laskien. Rentoudu. Toista liike niin monta kertaa kuin jaksat. Pidä tauko ja toista sama uudelleen.



Lonkan koukistusharjoitus

Koukista ja ojenna leikattua jalkaa niin, että jalkapohja liukuu alustalla. Toista liike 5-10 kertaa.



Reisiliohasharjoitus

Jännitä reisilihakset vetämällä nilkat koukkuun ja painamalla polvitaipheet alustaa vasten. Pidä jännitys viiteen laskien. Rentoudu.

Toista liike niin monta kertaa kuin jaksat. Pidä tauko ja toista sama uudelleen.



Selinmakuulla. Terve jalka koukussa, jalkapohja alustalla. Laita leikatun jalan reiden alle tyyny. Vedä nilkka koukkuun, jännitä reisilihas ja ojenna polvi suoraksi. Pidä jännitys viiteen laskien ja laske jalka rauhallisesti alas.

Toista liike niin monta kertaa kuin jaksat. Pidä tauko ja toista sama uudelleen.



Pohjelihasten harjoitus

Seisten. Ota tukea tuolista. Seiso siten, että paino jakautuu tasaisesti kummallekin jalalle. Nouse seisomaan varpaille pitäen polvet suorina ja laske tämän jälkeen kantapäät rauhallisesti alas. Toista liike niin monta kertaa kuin jaksat.



Lonkan lähentäjälihasten harjoitus

Seiso tuesta kiinni pitäen paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Purista rullattua pyyhettä/tyynyä polvien välissä.

Toista liike niin monta kertaa kuin jaksat. Pidä tauko ja toista sama uudelleen.



Lonkan ojentajalihasten harjoitus

Seiso tuesta kiinni pitäen. Vie leikattua jalkaa taaksepäin polvi suorana ja tuo takaisin toisen jalan viereen. Älä kallista vartaloa eteenpäin.

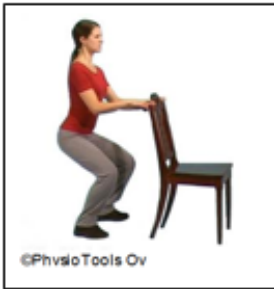
Toista liike niin monta kertaa kuin jaksat. Pidä tauko ja toista sama uudelleen.



Pakara- ja reisilihasharjoitus

Seiso tuesta kiinni pitäen paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Kyykisty hitaasti työntäen lantiota taaksepäin kuvan osoittamalla tavalla ja nouse rauhallisesti ylös.

Toista liike niin monta kertaa kuin jaksat. Pidä tauko ja toista sama uudelleen.



Aloita nämä harjoitteet heti / 6 viikon kohdalla.

Lonkan loitontajalihasten harjoitus

Seiso tuesta kiinni pitäen. Vie leikattu jalka sivulle ja tuo takaisin toisen jalan viereen. Älä kallista ylävartaloa tukeen päin.

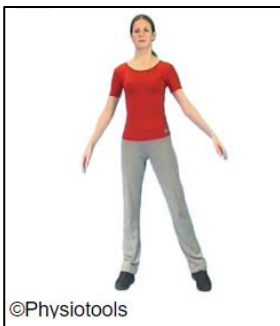
Toista liike niin monta kertaa kuin jaksat. Pidä tauko ja toista sama uudelleen.



Painonsiirto

Seisten. Seiso jalat tukevasti maassa ja voit aluksi ottaa tukea tarvittaessa. Siirrä painoa jalalta toiselle rauhallisesti ja hallitusti. Katso, että jalkojen linjaus on kohdillaan ja jalkaterät, polvet sekä lonkat osoittavat samaan suuntaan.

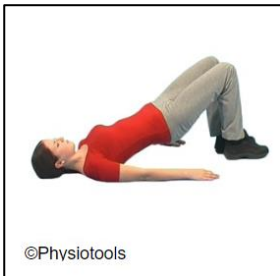
Toista 15-20 kertaa.



Lantionnostoharjoitus

Asetu selinmakuulle, polvet koukussa, jalkaterät alustalla.

Nosta lantio ja alaselkä ylös. Pidä asento. Laske rauhallisesti alas. Toista niin monta kertaa kuin jaksat. Pidä tauko ja toista sama uudelleen.



Kotiutuminen ja jatkohoito-ohjeet

Sairaalassaoloaika on yleensä 2-(3) vuorokautta eli kotiutuminen tai jatkohoitoon siirtyminen tapahtuu 1-(2) vrk leikkauksen jälkeen. Lyhyestä sairaalassaoloajasta johtuen oma aktiivisuus on erittäin tärkeää alusta alkaen. Kotiin pääsyn edellytyksenä on, että liikkuminen sujuu omatoimisesti ja päivittäisistä toiminnoista selviytyminen on itsenäistä ja turvallista. Tarvittaessa järjestetään jatkohoitopaikka terveyskeskuksesta.

Turvotus ja sen hoito

Lonkan tekonivelleikkauksen jälkeen turvotusta saattaa esiintyä jopa usean kuukauden ajan. Pitkään istuminen ja seisominen sekä kovempi rasitus saattavat lisätä turvotusta. Tällöin turvotusta voi helpottaa vähentämällä rasitusta väliaikaisesti sekä pumpaamalla nilkkoja ja pitämällä jalkaa kohoasennossa. Jos turvotus on hyvin voimakasta, eikä vähene edellä mainituin keinoin, ota yhteys kirurgian osastolle 2.

Tulehdusten hoito

Tulehdusten ennaltaehkäisy ja huolellinen hoito ovat tärkeitä leikkauksen jälkeen, koska tekoniveleen voi tulla tulehdus muualta elimistöstä. Mikäli suunnitteilla on hammas-, täyhystys- tai muita toimenpiteitä, tulee hoitavalle lääkärille aina kertoa, että lonkassa on tekonivel.

Tupakointi ja alkoholin käyttö

Tupakointi on ehdottomasti kielletty leikkauksen jälkeen, koska se heikentää verenkiertoa, hidastaa haavan paranemista ja luutumista. Tupakointi lisää merkittävästi tulehdusriskiä ja altistaa leikkauksen jälkeisille laskimotukoksille.

Runsasta alkoholin käyttöä tulee välttää leikkauksen jälkeen. Alkoholin käyttö lisää tapaturmariskiä ja sen myötä tekonivelen viereisen luun murtumavaara sekä lonkan sijoiltaanmenoriski kasvaa. Kipulääkkeet ja alkoholi eivät sovi yhteen.

Painonhallinta

Leikkauksesta toipuminen on nopeampaa, jos ei ole merkittävää ylipainoa. Painonhallinta on erittäin tärkeää myös tekonivelen kestävyyskannalta. Runsas ylipaino saattaa lyhentää tekonivelen käyttöikä.

Autoilu

Autolla voit matkustaa yleiskunnan ja lonkan liikkuvuuden salliessa, jos sinulla ei ole leikkaukseen liittyviä rajoituksia. Autoon mennessä ja sieltä noustessa tulee noudattaa varovaisuutta ja huomioida mahdolliset rajoitukset. Autoa voit ajaa itse vasta sitten, kun liikkuminen on sujuvaa ilman apuvälineitä ja leikatun alaraajan toiminta sen turvallisesti sallii. Autolla ei saa ajaa kolmiolääkkeiden vaikutuksen alaisena.

Seksuaalielämä

Lonkan tekonivelleikkauksen jälkeen seksuaalielämässä on varottava lonkan ääri liikkeitä ja ettei haava-alue joudu alttiiksi hankaukselle, ensimmäisten viikkojen aikana.

Kuntoutuminen tekonivelleikkauksen jälkeen

Leikkauksen jälkeen vastuu kuntoutumisesta on sinulla itselläsi. Sitoutuminen harjoitteluun sekä oma motivaatio ovat edellytyksiä onnistuneelle kuntoutumiselle. Harjoittelun tulee olla säännöllistä ja nousujohteista. Nousujohteinen harjoittelu leikkauksen jälkeen tarkoittaa sitä, että rasiustasoa nostetaan vähitellen. Harjoittelu on tärkeää aloittaa kevyesti, jotta leikkausalueen kudokset ehtivät parantua.

Kuntoutumisen alkuvaiheessa harjoittelun tulisi sisältää tässä oppaassa olevat liikeharjoitteet sekä kävelyä sisä- ja ulkotiloissa. Kävelyharjoitukset on hyvä aloittaa lyhyistä matkoista ja pidentää lenkkejä vähitellen. Kipu ja turvotus eivät saa merkittävästi lisääntyä harjoittelun jälkeen.

1-2 viikkoa leikkauksen jälkeen

Harjoittelun tulee olla kevyttä sisältäen rauhallista kävelyä apuvälineen tuella, reisi- ja pakaralihasten aktivoimista sekä lonkan liikelaajuuksien kohentamista. Apuvälineen käyttö kävellessä keventää lonkkaan kohdistuvaa kuormitusta ja lievittää kipua. Kävelyharjoitusten tarkoituksena on vähentää ontumista, mahdollistaa sujuva kävely ja palauttaa oikea kävelytekniikka. Riittävästä kivun ja turvotuksen hoidosta tulee huolehtia. Arkiaktiivisuus on tärkeää.

3-8 viikkoa leikkauksen jälkeen

Voit lisätä liikeharjoitteiden toistomääriä vähitellen, harjoittelun tulee olla vielä kevyttä. Reisi- ja pakaralihasten vahvistaminen on tärkeää lonkan toimintakyvyn kannalta. Pidennä kävelylenkkejä vähitellen ja jatka lonkan liikeharjoituksia.

Hakasten poiston jälkeen, kun haava on kuiva eikä eritä, voit aloittaa arven rasvauksen ja hieronnan. Arpea voit rasvata aina, kun alue tuntuu ja näyttää kuivalle. Siihen sopivat tavalliset kosteusvoiteet ja -öljyt. Aloita hieronta arven ympäriltä ja etene kohti arpea. Arven hieromisen voi tehdä sormella kevyesti painaen, pyörittävin liikkein. Venyttelä arpea pitkin, rauhallisin vedoin sekä pituus- että poikittaissuunnassa. Tavoitteena on saada arpi ja sen alla oleva kudos liikkumaan, jotta kiristäviä kiinnikkeitä ei syntyisi. Arven hierontaa suositellaan tehtävän kahdesti päivässä muutaman minuutin ajan. Jatka arven hierontaa, kunnes arpi on pehmeä, joustava ja vaalentunut.

Käytä kyynärsauvoja ja/tai rollaattoria leikkauksen jälkeen ortopedin määräämä aika. Kun kävely on kivutonta, ontumatonta ja sujuu turvallisesti, voit jättää apuvälineen pois käytöstä. Tarvittaessa voit käyttää yhtä kyynärsauvaa terveen jalan puoleisessa kädessä.

Kuntopyöräilyn voit aloittaa noin 4-8 viikon kohdalla, mikäli sinulla ei ole voimassa olevia lonkan liikerajoituksia. Aloita kuntopyöräily ensin kevyellä vastuksella ja lisää vastuksen voimakkuutta vähitellen. Polje aluksi 10-15 minuuttia kerrallaan aikaa vähitellen lisäten.

Vesiliikunnan voit aloittaa 4-8 viikon kohdalla, kun haava on kunnolla parantunut (ei ole rupia) ja pystyt liikkumaan kosteissa tiloissa turvallisesti.

Liikunta ja tekonivel

Tekonivelleikkauksen jälkeen suositellaan kestävyys-, lihasvoima- ja liikehallintaharjoitteita. Kestävyysharjoittelua 150 minuuttia viikossa, eli noin 21 minuuttia päivässä reippaasti (pystyy puhumaan hengästymättä) tai 75 minuuttia viikossa, eli noin 10 minuuttia päivässä rasittavasti. Sopivia kestävyyslajeja lonkan tekonivelleikkauksen jälkeen ovat kävely, vesiliikunta, pyöräily, hiihto ja rauhallinen tanssiminen (ei polkka eikä jenkka). Suositeltavia lihasvoima- ja liikehallintaharjoitteita ovat liikuntaryhmät, kuntopiiri, kuntosaliharjoittelu, tasapainoharjoitteet (esim. epätasaisessa maastossa kävely) ja venyttely. Myös hyöty- ja arkiliikunta on tarpeellista, kuten puutarhanhoito, marjastus ja sienestys. Sellaiset liikuntamuodot, joissa alaraajaan tulee toistuvaa iskumaista rasitusta (esimerkiksi juoksu ja pallopelit), voivat aiheuttaa tekonivelen ennenaikaista kulumista ja irtoamista. Samasta syystä toistuvaa raskaiden taakkojen nostamista ja kantamista ei suositella.

Lopullinen leikkaustulos on arvioitavissa vasta noin vuoden kuluttua leikkauksesta.

Oma aktiivisuus kuntoutumisessa on välttämätöntä hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi.

Seuranta

Jälkitarkastus on Satasairaalan fysioterapeutin vastaanotolla 6-10 viikon kuluttua leikkauksesta. Käynnillä arvioidaan kuntoutumisen etenemistä, tutkitaan lonkan liikkuvuus, lihasvoimat, arven paraneminen ja mahdollinen alaraajojen pituusero. Käynnillä saat ohjeet jatkokuntoutukseen ja arvioidaan jatkofysioterapian tarve.

Vuoden kuluttua leikkauksesta tulee omavointikysely täytettäväksi. Tämän lisäksi leikkaushetkellä 70-vuotiaille sekä sitä nuoremmille tulee kymmenen vuoden kohdalla leikkauksesta röntgenkuvaus ja omavointikysely. Jälkitarkastukset ovat tärkeitä, jotta mahdolliset komplikaatiot voidaan havaita hyvissä ajoin ja puuttua niihin.

Omavointikyselyn avulla keräämme tietoa voinnistasi ja toimintakyvystäsi. Toimenpiteeseen liittyen tietoja kerätään ennen leikkausta sekä leikkauksen jälkeen. Omavointikyselyyn kirjaututaan internetosoitteessa, jonka saat tekstiviestillä kyselyn aktivoituessa. Sähköinen tunnistautuminen vaaditaan kirjautuessasi palveluun. On tärkeä tunnistautua, jotta tiedot yhdistyvät sinun hoitotietoihisi.

Hyvä tietää

Lonkan tekonivelleikkaukseen, kuten muihinkin leikkauksiin, voi liittyä odottamattomia leikkaustulosta uhkaavia tekijöitä (komplikaatioita). Ne ovat kuitenkin harvinaisia. Toipumisen alkuvaiheessa yleisimmät komplikaatiot ovat laskimotukos leikatussa alaraajassa ja haavatulehdus. Myöhäisemmässä vaiheessa mahdollisesti esiintyviä komplikaatioita ovat tekonivelen kuluminen ja irtoaminen sekä tulehtuminen.

Jos leikkaushaava selvästi erittää 10 päivän kuluttua leikkauksesta, soita kirurgian osastolle 2, jotta järjestetään haavan tarkastus.

Matkustaessa erillistä todistusta tekonivelestä ei lentokentällä tarvita, vaikka metallinilmaisina saattaa tekonivelestä reagoida.

Yhdistystoiminta

Suomen Nivelyhdistys ry toimii reuma-, nivelrikko- ja tekonivelpotilaiden edunvalvontajärjestönä. Lisäksi yhdistys järjestää neuvontaa ja tukihenkilötoimintaa. Yhdistyksen kotisivut löytyvät osoitteesta: www.niveltieto.net

Yhteystiedot

Terapiapalvelut 1

Maanantaista perjantaihin kello 8:00-16:00

Puhelin 02 627 6450 (KIRO2)