

Ohjeita lonkan tekonivelen uusintaleikkauspotilaalle

Lonkan tekonivelen uusintaleikkaus on yleensä aina vaativampi ja suurempi toimenpide kuin ensimmäinen leikkaus. Tästä syystä toipuminen saattaa olla hitaampaa ja leikkauksen jälkeen voi olla erilaisia rajoituksia kuin ensimmäisen leikkauksen jälkeen.

Alkuvaiheessa, kun leikkausalueen kudokset ja lihakset eivät ole vielä parantuneet ja vahvistuneet, on vaarana, että tekonivel lähtee pois paikaltaan. Tästä syystä tiettyjä lonkan liikkeitä tulee välttää 6 viikon ajan leikkauksesta.

VARAUSLUPA

- leikatun lonkan koukistusta yli _____ asteen
- leikatun lonkan _____ kiertoa
- _____
- leikatun jalan viemistä ristiin toisen jalan yli
- leikatulla jalalla ponnistamista

Liikerajoituksista johtuen kumartaminen (esimerkiksi tavaroiden poimiminen lattialta ja jalkojen peseminen/rasvaaminen) ja kyykistäminen ovat kiellettyjä kuuden viikon ajan. Myös matalalla tai pehmeällä alustalla istuminen on tämän ajan kielletty.

Henkilöautossa istumista ei suositella kuuteen viikkoon leikkauksesta. Tämän ajan automatkoilla tulee käyttää paaritaksia. Istuminen on kuitenkin sallittua heti korotetulla tukevalla tuolilla ja korotetulla wc-istuimella. Istuessa kummankin jalan tulee olla tukevasti lattialla.

Peseytyminen on turvallisinta suorittaa korotetulla wc-istuimella tai korkealla suihkujakkaralla istuen. Vasta kuuden viikon kuluttua leikkauksesta saa istua normaalisti myös matalalla ja pehmeällä alustalla (esimerkiksi sohvalla).

Kuuden viikon ajan on suositeltavinta nukkua selinmakuulla. Selinmakuulla on huomioitava, että leikatun jalan varpaat ja polvi osoittavat kohti kattoa. Muutaman päivän kuluttua leikkauksesta on mahdollista kääntyä terveelle kyljelle lepäämään (ei nukkumaan). Kyljelle käännytään avustettuna siten, että reisien ja säärien väliin laitetaan tyynyt tukemaan leikattu jalka hyvään asentoon. Leikatun puolen kyljelle saa kääntyä kuuden viikon kuluttua leikkauksesta. Kävelyn apuvälinettä tulee käyttää ortopedin määräämä aika, kunnes kävely sujuu kivutta ja ontumatta.

Leikkauksen jälkeen kotona tarvitaan apuvälineitä noin 6-8 viikon ajan. Apuvälineet saat lainaksi maksutta kotipaikkakunnan terveyskeskuksesta.

Tarvittavat apuvälineet:

- Kyynärsauvat tai rollaattori
- Lonkkatyyny eli tuolin korotus
- Wc-koroke
- Sängynjalkojen korottajat
- Suihkujakkara
- Tarttumapihdit
- Sukanvetolaite

Liikeharjoitukset

Seuraavien harjoitusten tekemisen saa aloittaa **heti** leikkauksen jälkeen

Tekemällä seuraavaa verenkiertoa vilkastuttavaa harjoitusta pienennät riskiä saada laskimotukoksia. Tee liikettä hereillä ollessasi kerran tunnissa 20-30 kertaa peräkkäin. Koukista ja ojenna nilkkoja reippaaseen tahtiin.



Tekemällä seuraavia lihasvoimaharjoituksia edistät leikkauksesta kuntoutumista. Tee harjoitukset 2-3 kertaa vuorokaudessa.

1. Purista pakaralihakset tiukasti yhteen.
2. Jännitä reisilihakset vetämällä nilkat koukkuun ja paina polvitaipheet alustaa vasten. Pidä jännitys hetken. Rentoudu.



Toista molemmat liikkeet niin monta kertaa kuin jaksat. Pidä pieni tauko ja toista liikkeet.

Seuraavan harjoituksen tekemisen saa aloittaa _____

Lonkan liikkuvuutta ylläpitävä harjoitus

Koukista leikattua jalkaa liu'uttamalla jalkapohjaa alustaa pitkin. Ojenna jalka takaisin suoraksi. Huomioi lonkan koukistusrajoitus. Toista liike 10-15 kertaa.



Sauvakävelyohje

Sauvakävely tasamaalla

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



Sauvakävely portaissa

Portaiden kulkeminen alaspäin

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

Portaiden kulkeminen ylöspäin

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

Alaspäin mentäessä avustajan paikka on edessä. Ylöspäin mentäessä avustajan paikka on takana.



Yhteystiedot

Terapiapalvelut 1

Maanantaista perjantaihin kello 8:00-16:00

Puhelin 02 627 6450 (KIRO2)