

## Polven tekonivelleikkaus -potilasopas

---

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa tietoa polven tekonivelleikkauksesta ja siihen liittyvistä asioista. Lisäksi se auttaa valmistautumaan itse leikkaukseen sekä leikkauksesta kuntoutumiseen.

Tutustu huolellisesti tähän oppaaseen ja toimi annettujen ohjeiden mukaan. Leikkannut ortopedi antaa mahdolliset yksilölliset ohjeet leikkauksen jälkeen.

### Tekonivelleikkaus



Polven tekonivelleikkaus on ajankohtainen silloin, kun oma nivel on tuhoutunut, eivätkä muut hoidot enää auta. Leikkauksen tarkoituksena on kulumakipujen poistaminen, toimintakyvyn kohentaminen sekä mahdollisten virheasentojen korjaaminen.

Kuluneet nivelpinnat korvataan tekonivelellä, joka kiinnitetään luusementillä. Reisiluun puolelle laitetaan metallinen nivelpinta ja sääriluun puolelle osa, jossa nivelpinta on muovia ja pohjaosa metallia. Polvilumpion nivelpinta korvataan tarvittaessa muovisella nivelpinnalla. Ortopedi valitsee käytettävän tekonivelmallin aina yksilöllisesti.

Polven tekonivelleikkaus tehdään yleensä selkäpuudutuksessa. Voit halutessasi saada rauhoittavaa lääkitystä. Leikkauksessa nivel vaihdetaan polven etuosaan tehdyn pitkittäisen viillon kautta. 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 1-2 kuukautta.

### Tarvittavat apuvälineet:

- kyynärsauvat ja/tai rollaattori

### Arjesta selviytymistä helpottavat apuvälineet:

- korotustyyny
- 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 polviniveltä 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. Ennaltaehkäisyä 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 pumpppausharjoitukset puudutuksen hävittyä.

Koukista ja ojenna nilkkoja reippaaseen tahtiin verenkierron tehostamiseksi.

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

## Asento- ja kylmähoito

Leikkauksen jälkeen voit olla vuoteessa haluamassasi asennossa. Istuessa leikatun jalan tulee olla tukevasti lattialla.



Leikatun alaraajan voit tukea leikkauksen jälkeen tyynyillä kohoasentoon turvotuksen helpottamiseksi. Tyynyn laittaminen pelkästään polvitaiteen alle on kuitenkin kiellettyä, jotta polvi suoristuu kunnolla.



Kylmähoitoa voit käyttää kivun ja turvotuksen hoitoon kolmen tunnin välein, 20 minuuttia kerrallaan. Muista laittaa pyyhe ihon ja kylmäpakkauksen väliin. Jatka kylmähoitoa myös kotiutumisen jälkeen. Huomioi, että kylmägeelin käyttämisen voit aloittaa vasta sitten, kun leikkaushaava on kunnolla parantunut.

Leikatun polven alueella voi olla lämpötilaeroja jopa puolen vuoden ajan. Lisäksi haava-alueen reunoilla voi olla tunnettomuutta jopa vuoden ajan.

## Kivunhoito

Leikkausalueella esiintyy usein kipua, jota hoidetaan säännöllisellä kipulääkityksellä. Leikkaussalissa polvea ympäröiviin pehmytkudoksiin ja haava-alueelle laitetaan LIA -puudutus. Lisäksi kipulääkitystä annetaan tarvittaessa tabletteina tai pistoksina. Kipulääkettä tulee pyytää aina tarpeen mukaan hoitohenkilökunnalta, sillä riittävä kipulääkitys nopeuttaa toipumista sekä helpottaa liikkumista ja harjoitusohjelman tekemistä. Kipulääkitystä tulee jatkaa myös kotiutumisen jälkeen.

## Liikkuminen

Leikatulle jalalle saa yleensä astua kivun sallimissa rajoissa. Kuntoutus- ja hoitohenkilökunta auttavat sinua istumaan ja seisomaan/kävelemään jo leikkauspäivänä. Vuoteesta on helpoin nousta ylös terveen jalan puolelta ja mennä takaisin leikattu jalka edellä. Polven liikkuvuus- ja reisilihasharjoitteet aloitetaan leikkauksen jälkeisenä päivänä. Harjoitusohjelma löytyy tästä oppaasta.

## Kyynärsauvakävely

Leikkauksen jälkeen voi kävellä joko kolmipiste- tai vuorotahtikävelyä.

### Kolmipistekävely



1. Vie sauvat eteen hartioiden leveydelle.
2. Astu leikattu jalka sauvojen väliin kantapäätä edellä.
3. Astu terveellä jalalla leikatun jalan viereen tai hieman ohi.

### 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.

## Portaiden kulkeminen alaspäin



1. Siirrä sauvat alemmalle 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 viereen.

Porraskävelyssä kannattaa käyttää tukena kaidetta mahdollisuuksien mukaan. Alaspäin mennessä avustajan paikka on potilaan edessä ylöspäin mennessä takana.

## Harjoitusohjelma leikkauksen jälkeen

Harjoitusohjelman tarkoituksena on palauttaa polvinivelen 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 polveen, mutta täysin kivuttomasti harjoituksia harvoin pystyy tekemään. Pyydä/ota tarvittaessa kipulääkettä ennen harjoitteiden tekoa.

### Polven ojennusharjoitus

Selinmakuulla. Vedä nilkat koukkuun ja paina samanaikaisesti polvet tiukasti alustaa vasten reisilihaksia jännittäen. Pyri ojentamaan leikattu polvi täysin suoraksi. Pidä jännitys viisi sekuntia. Toista liike niin monta kertaa kuin jaksat. Pidä tauko ja toista sama uudelleen.



### Polven loppuojennuksen harjoitus

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.



### Reisilihasharjoitus

Selinmakuulla. Terve jalka koukussa, jalkapohja alustalla.

- 1) Koukista leikatun jalan nilkka. Nosta jalka 20 cm irti alustasta ja laske hitaasti takaisin. Pidä polvi mahdollisimman suorana harjoituksen ajan.
- 2) Tee liike myös varpaat vuoroin sisään- ja ulospäin käännettynä. Toista liike niin monta kertaa kuin jaksat. Pidä tauko ja toista sama uudelleen.



## Polven koukistusharjoitus istuen ja selinmakuulla

Istuen. Koukista ja ojenna leikattua polvea liu'uttamalla jalkapohjaa lattiaa pitkin. Toista liike 5-10 kertaa. Voit tehdä vastaavan liikkeen myös selinmakuulla liu'uttamalla jalkapohjaa alustaa pitkin.



## Reisilihasharjoitus sekä polven ojennus- ja koukistusharjoitus

Istuen. Vedä keikatun jalan nilkka koukkuun ja ojenna polvi suoraksi. Pidä jännitys 5 sekuntia. Koukista tämän jälkeen polvea mahdollisimman paljon tuolin alle liu'uttaen jalkapohjaa lattiaa pitkin. Toista liike 15–20 kertaa.



## Polven takaosan lihasten venytys

Istuen. Tue jalka kuvan mukaisesti niin, että polvitaive on tyhjän päällä. Pidä venytys 30 sekuntia. Toista 3-5 kertaa.



## Pakaralihasten harjoitus

Seisten. Ota tukea tuolista. Vie jalka sivulle ja tuo takaisin toisen jalan viereen. Pidä varpaat eteenpäin koko liikkeen ajan. Älä kallista vartaloa tukeen päin.

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



## Painonsiirtoharjoite

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.
- Operoitu jalka pystyy paikoillaan. Ota terveellä jalalla askel eteenpäin. Siirrä paino terveen jalan päälle, samalla leikatun jalan kantapää irtaava alusta. Siirrä paino takaisin leikatulle jalalle ja ota terveellä jalalla askel taaksepäin. Siirrä taas paino terveen jalan päälle, samalla leikatun jalan varpaat irtaavat alustasta. Toista 15-20 kertaa.





## **Kotiutuminen**

Sairaalassaoloaika on yleensä 2-(3) vuorokautta eli kotiutuminen tai jatkohoitoon siirtyminen tapahtuu 1-(2) vrk leikkauksen jälkeen. Lyhyestä sairaalassaoloajasta johtuen oma aktiivisuus kuntoutuksessa on erittäin tärkeää alusta alkaen. Kotiin pääsyn edellytyksenä on, että kävely on sujuvaa ja päivittäisistä toiminnoista selviytyminen on itsenäistä ja turvallista. Tarvittaessa harjoitellaan myös portaissa liikkuminen.

## **Turvotus ja sen hoito**

Polven tekonivelleikkauksen jälkeen turvotusta saattaa esiintyä jopa usean kuukauden ajan. Pitkään istuminen ja seisominen sekä kovempi rasitus voivat lisätä turvotusta. Turvotusta voit helpottaa vähentämällä rasitusta väliaikaisesti, pumppaamalla nilkkoja, pitämällä jalkaa kohoasennossa ja kylmähoidolla. 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 tekoniiveen voi tulla tulehdus muualta elimistöstä. Mikäli suunnitteilla on hammas-, täyhystys- tai muita toimenpiteitä, tulee hoitavalle lääkärille aina kertoa, että polvessa 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.

Vältä alkoholin käyttöä leikkauksen jälkeen, koska se lisää kaatumisriskiä. Leikkausalueella on kohonnut murtumariski. Kipulääkkeet ja alkoholi eivät sovi yhteen.

## **Painonhallinta**

Leikkauksesta toipuminen on nopeampaa, jos ei ole merkittävää ylipainoa. Painonhallinta on erittäin tärkeää myös leikkauksen jälkeen tekoniivelen kestävyuden kannalta. Rungas ylipaino saattaa lyhentää tekoniivelen käyttöikää.

## **Autoilu**

Autolla voit matkustaa yleiskunnon ja polven liikkuvuuden salliessa. Voit ajaa itse autoa, kun liikkuminen on sujuvaa ilman apuvälineitä ja leikatun alaraajan toiminta sen turvallisesti sallii. Autolla ei saa ajaa kolmiolääkkeiden vaikutuksen alaisena.

## **Seksuaalielämä**

Polven tekonivelleikkaus ei vaikuta seksuaalielämään. Alkuvaiheessa on kuitenkin varottava, ettei haava-alue joudu alttiiksi hankaukselle.

## **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. Apuvälineen käyttö keventää polveen kohdistuvaa kuormitusta ja lievittää kipua. Kävelyharjoitusten tarkoituksena on vähentää ontumista, mahdollistaa sujuva kävely ja palauttaa oikea kävelytekniikka.

Arkiaktiivisuus on tärkeää. Tee päivittäin leikatun polven koukistus- ja ojennusharjoituksia sekä reisilihasharjoituksia. Huolehdi riittävästä kivun ja turvotuksen hoidosta. Ota kipulääkettä ennen polven liikeharjoituksia ja käytä kylmähoitoa harjoitusten jälkeen. Polvilleen menoa ei suositella alkuvaiheena ennen kuin haava on parantunut.

Ensimmäisen kahden viikon aikana tavoitteena on saavuttaa leikatun polven täysi ojennus sekä 90° koukistus eli koukistus suorakulmaan. Mikäli polven kuntoutumisen suhteen on ongelmia ja polven koukistus jää alle 90°, suosittelimme ottamaan yhteyttä omaan terveyskeskukseen fysioterapiaan. Yhteystiedot oman paikkakunnan kuntoutuspalveluihin löytyy tämän ohjevihkosien lopusta.

### **3-8 viikkoa leikkauksen jälkeen**

Voit lisätä liikeharjoitteiden toistomäärää vähitellen. Harjoittelun tulee olla kuitenkin vielä kevyttä. Pidennä kävelylenkkejä vähitellen ja jatka päivittäin polven liikkuvuusharjoitusten sekä reisilihasharjoitusten tekemistä. Kuntopyöräily on hyvä liikuntamuoto heti hakasten poiston jälkeen.

Leikatun polven kipu ja särky ovat tässä vaiheessa vielä normaalia. Etenkin rasituksen lisääntyessä polven kipu saattaa lisääntyä. Kipua on tärkeää hoitaa kipulääkkeillä sekä kylmähoidolla. Mikäli kivunhoito/kipulääkkeet tuntuvat riittämättömiltä nykyisiin oireisiin, voit olla yhteydessä kirurgian osastolle 2. Puhelin 02 627 6450.

Hakasten poiston jälkeen, kun haava on kuiva eikä eritä, voi 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 tai rollaattoria leikkauksen jälkeen vähintään 3 viikkoa. Kun kävely on kivutonta, ontumatonta ja sujuu turvallisesti, voit jättää apuvälineen pois käytöstä.

Tarvittaessa voit käyttää yhtä kyynärsauvaa terveen jalan puoleisessa kädessä. Porraskävelyn vuorotahtiin voit aloittaa polven liikkuvuuden ja kiputilanteen salliessa. 3-8 viikon aikana tavoitteena on ylläpitää leikatun polven täysi ojennus sekä saavuttaa 100-110 asteen koukistusliike.



Kuntopyöräilyn voit aloittaa 2 viikon kuluttua leikkauksesta, kun polven liikerata sen sallii. Aloita pyöräily ensin kevyellä vastuksella harjoittaen polven liikkuvuutta.

Polven liikkuvuuden parantuessa voit lisätä vastusta vähitellen, jolloin myös reisilihakset saavat harjoitusta. Kuntopyörällä voit polkea aluksi 10-15 minuuttia kerrallaan, aikaa vähitellen lisäten. Tavallisen pyöräilyn voit aloittaa aikaisintaan jälkitarkastuksen jälkeen.



Vesiliikunnan voit aloittaa 3-4 viikon kohdalla, kun haava on kunnolla parantunut (ei ole rupia) ja pystyt liikkumaan kosteissa tiloissa turvallisesti.

Vesiliikunta auttaa parantamaan nivelten liikelaajuuksia sekä vartalon ja raajojen lihasvoimaa. Lisäksi vesiliikunta kehittää tasapainoa ja koordinaatiokykyä.

### **2-3 kuukautta leikkauksen jälkeen**

Jälkitarkastuksen jälkeen voit tuntemusten mukaan palata aiempiin liikuntaharrastuksiin. Aloita rauhallisesti ja lisää kuormitusta vähitellen. Reisi-, pakara- ja pohjelihasten vahvistaminen on tärkeää. Samoin tasapainon palauttaminen leikattuun alaraajaan on tärkeää.

Polven tekonivelleikkauksen jälkeen sopivia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi vesiliikunta, kävely, pyöräily tai hiihto. Sellaiset liikuntamuodot, joissa alaraajaan tulee toistuvaa iskumaista räsytystä (esimerkiksi juoksu ja pallopelit) voivat aiheuttaa tekonivelen ennenaikaista kulumista ja irtoamista. Samasta syystä toistuvia raskaiden taakkojen nostamista ja kantamista ei suositella. Polvillaan oleminen on sallittua. Jos asento tuntuu epämukavalta, polven alle voi laittaa pehmustetta.

Kuntosaliharjoittelu on sallittua jälkitarkastuksen jälkeen.

Polven tekoniveleen on säännöllisellä harjoittelulla mahdollista saavuttaa täysi ojennus sekä koukistusliikerata 115-125 astetta.

## 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 noin kuuden viikon kuluttua leikkauksesta. Käynnillä arvioidaan kuntoutumisen eteneminen, tutkitaan polven liikkuvuus, lihasvoimat ja arven paraneminen. Käynnillä saat ohjeet jatkokuntoutukseen ja arvioidaan jatkofysioterapian tarve.

Vuoden kuluttua leikkauksesta tulee omavointikysely täytettäväksi. 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

Kuten muihinkin leikkauksiin, niin myös polven tekonivelleikkaukseen voi liittyä odottamattomia leikkaustulosta uhkaavia tekijöitä (komplikaatioita). Ne ovat kuitenkin harvinaisia. Toipumisen alkuvaiheessa yleisimmät komplikaatiot ovat laskimotukos leikatussa alaraajassa ja haavatulehdus. Myöhemmässä vaiheessa esiintyviä komplikaatioita ovat tekonivelen kuluminen ja irtoaminen sekä tulehtuminen.

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

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](http://www.niveltieto.net)

### **Yhteystiedot**

Terapiapalvelut 1

Maanantaista perjantaihin kello 8:00-16:00

Puhelin 02 627 6450 (KIRO2)

## **Yhteystiedot Satakunnan hyvinvointialueen fysioterapeuteille:**

### **Euran sote-keskus / Perusturvapalvelut**

Ohjaus ja apuvälineasiat ma-pe klo 8.00-9.00

Puhelin: 044 422 4235

### **Huittisten Sosiaali- ja terveyspalvelut: Terveyskeskus**

Fysioterapia / nivelrikkopotilaan yhteyshenkilö

Puhelin: 044-7728288

### **Keski-Satakunnan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä: Fysioterapia ja apuvälineet**

#### **Eurajoen terveysasema**

Ajanvarausaika ma-pe klo 8-9

Puhelin: 044 4503975

#### **Harjavallan terveysasema, Nakkilalaiset ohjataan tänne**

Ajanvarausaika ma-pe klo 8-11 Puhelin: 044 4503191

#### **Kokemäen terveysasema**

Ajanvarausaika ma ja pe klo 8.00-10.00 ja ke 15.00-16.15. Puhelin: 044 4503770

#### **Luvian terveysasema**

Ajanvarausaika ma-pe klo 8-9

Puhelin: 044 4503516

#### **Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymä**

Avoimena ma-to klo 8:00-11:00 ja 11:30-16:00 pe 8:00-11:00 ja 11:30-15:00

Puhelinpalvelut ma-pe klo 9:00-15:00 044 577 3285

#### **Porin perusturva: Kuntoutus ja terapiapalvelut**

Ajanvarausnumero maanantaista torstaihin klo 8-15.15 ja perjantaisin kello 8-13.30

Puhelin: 044 701 3802.

#### **Säkylän terveyskeskus: Terveystenhuollon palvelut / fysioterapiayksikkö**

Puhelinaika kello 11-11.30 puhelin: 044-457 5241 / 044-457 5242

Puhelinaika kello 10-11.30 puhelin: 044-305 8476

#### **Rauman Terveyspalvelut**

Lääkinnällinen kuntoutus

Puhelin: 02 8352840