

Näin valmistaudut tekonivelleikkaukseen

Olet leikkausjonossa tekonivelleikkaukseen.

Valmistaudu huolellisesti, sillä leikkaus rasittaa elimistöä. Kun tulet leikkaukseen, terveytesi pitäisi olla mahdollisimman hyvä. Hyvä yleiskunto ja lihasvoima nopeuttavat toipumista.

Tulehdukset

Jos sinulla on tulehduksia, hoida ne heti. Leikkauksessa tulehduksen bakteerit voivat levitä veren mukana niveleen ja aiheuttaa infektion.

Tulehduksia voivat olla muun muassa

- hengitystietulehdus
- virtsatie-tulehdus
- hammastulehdus
- kynsivallitulehdus
- iholla oleva tulehdus.

Virtsatie-tulehduksen oireita ovat esimerkiksi tarve virtsata tavallista useammin tai kirvely virtsatessa.

Jos sinulla on näitä oireita, ota yhteyttä terveyskeskukseen.

Kun tulet leikkaukseen, ihon pitää olla kokonaan ehjä. Leikkaus voidaan joutua perumaan tulehdusvaaran vuoksi, jos sinulla on hiertymiä, haavaumia, haavoja, rupia tai märkänäppylöitä.

Sinulle on tehty resepti nenävoiteesta. Voide vähentää tulehdusriskiä.

Aloita voiteen käyttö 5 päivää ennen leikkausta.

Suun ja hampaiden hoito

Suu ja hampaat pitää olla hoidettu, kun tulet leikkaukseen. Tiedetään, että suun tulehdukset levittävät bakteereja verenkiertoon. Tulehduksia voi olla suun limakalvolla, ikenissä, hampaissa ja leukaluussa.

Tulehdus voi olla piilevä ja se näkyy vain röntgenkuvassa. Varaa siksi aika hammaslääkäriin ja röntgenkuvaukseen mahdollisimman pian.

Ilmoita ortopedian hoidonvaraajalle, kun hampaasi ovat kunnossa tekonivelleikkausta varten. Löydät yhteystiedot tämän ohjeen lopusta. Jos käytössäsi on Satasairaalan Mobiiliapuri –sovellus, tee ilmoitus sen kautta.

Tuo hammaslääkärin kirjoittama todistus mukanasi sairaalaan. Jos sinulla ei ole hampaita lainkaan, suuta ei tarvitse tarkastuttaa.

Perussairaudet

Monet perussairaudet vaikuttavat leikkaukseen ja siitä toipumiseen. Perussairauksia ovat esimerkiksi reuma, diabetes, astma, sydän- ja verisuonitaudit ja pitkäaikaiset ihosairaudet.

Pidä huolta itsestäsi niin, että sairaus on hyvässä tasapainossa, kun tulet leikkaukseen. Jos sinulla on diabetes, sinun pitää käydä hoitotasapainon tarkastuksessa hoitavalla lääkäriä hyvissä ajoin ennen leikkausta.

Ylipaino

Huomattava ylipaino voi vaikeuttaa leikkauksen tekemistä ja puudutusta. Haava voi parantua hitaammin ja tulehtua helpommin. Myös veritulpan ja tekonivelen irtoamisen vaara kasvaa.

Jos olet ylipainoinen, aloita painonpudotus hyvissä ajoin ennen leikkausta. Toivot nopeammin ja liikkumisesi on helpompaa. Saat omasta terveyskeskuksesta ohjausta ja tukea painonhallintaan.

Tupakointi ja alkoholin käyttö

Tupakointi heikentää verenkiertoa ja kudosten hapensaantia. Silloin haava paranee hitaammin, tekonivel kiinnittyy luuhun huonommin ja leikkaushaava tulehtuu helpommin. Tupakoivat saavat helpommin laskimotukoksia leikkauksen jälkeen.

Lopeta tupakointi vähintään kuukausi ennen leikkausta.

Jos käytät alkoholia usein ja paljon, lopeta se hyvissä ajoin ennen leikkausta. Alkoholista johtuvat vieroitusoireet vaikeuttavat toipumista ja kuntoutumista.

Vältä alkoholia myös leikkauksen jälkeen. Vahinkoja sattuu helposti humalassa ja tekonivelen vieressä oleva luu voi murtua.

Yleiskunto ja ravitsemus

Hyvä yleiskunto helpottaa toipumista. Liiku päivittäin, vahvista lihaksiasi ja huolehdi nivelten liikkuvuudesta kivun sallimissa rajoissa.

Heti leikkauksen jälkeen osastolla alkaa kuntoutus ja liikeharjoittelu. Suhtaudu toipumiseen myönteisesti ja tee harjoituksia ohjeen mukaan, niin kuntoutuminen etenee.

Syö monipuolisesti ja juo riittävästi ennen ja jälkeen leikkauksen. Huono ravitsemus lisää tulehdusten ja painehaavojen vaaraa ja häiritsee vastustuskykyä.

Jos käytät valmisteita, joissa on Omega-rasvahappoja, lopeta niiden käyttö kuukausi ennen leikkausta.

Ennen leikkausta

Saat leikkausajan kirjeenä kotiin tai mobiilisovelluksen kautta. Saat samalla ohjeet laboratoriotesteistä ja röntgenkuvista.

Ennen leikkausta käyt sairaanhoitajan vastaanotolla tai sinua haastatellaan puhelimesta tai saat ohjausta mobiilisovelluksessa.

Kotona leikkauksen jälkeen

Kotiutuminen on yleensä leikkausta seuraavana päivänä.

Saatat tarvita apua kotona siivouksessa,
ruuanlaitossa, kaupassakäynnissä
ja muissa arjen tehtävissä.

Mieti jo etukäteen, tarvitsetko ulkopuolista apua.

Järjestämme sinulle tarvittaessa paikan
terveyskeskuksen vuodeosastolle
jatkokuntoutusta varten.

Tekonivelleikkauksen jälkeen
verisuonitukosten riski on kohonnut.
Leikkauksen jälkeen kotiin määrätään
veritulppia ehkäisevä lääkitys.

Yhteystiedot

Ortopedian hoidonvaraaja,
maanantaista perjantaihin kello 9.00-10.00.
Puhelin 02 627 7953

Leikkaushoitokeskus,
maanantaista perjantaihin kello 8.00-14.00.
Puhelin 02 627 6977