

Ranteen tekonivelleikkaus

Olet tulossa ranteen tekonivelleikkaukseen. Tästä ohjeesta löydät tietoa leikkaukseen valmistautumisesta, leikkauksesta, sekä rannenivelten tekonivelleikkaukseen liittyvästä hoidosta ja kuntoutuksesta. Ohjauksen avulla voit itse osallistua aktiivisesti kuntoutukseen. Ota tämä yleisohje mukaan leikkaukseen tullessasi, saat yksilölliset ohjeet toimenpiteen jälkeen.

Jos kärsit pitkäaikaisen reumatulehduksen tai nivelrikon aiheuttamasta ranteen kivusta, liikearkuudesta, voimattomuudesta ja ranteen virheasennosta, voi kyseeseen tulla ranteen tekonivelleikkaus.

Ranteen tekonivelleikkauksen tavoitteena on toiminnallisesti parempi käsi, kivuton ja liikkuva ranne. Tarttuminen helpottuu ja puristusvoima paranee, jolloin päivittäisistä askareista on helpompi suoriutua. Rannenivel liikkuu ojennus – koukistusliikkeen lisäksi hieman sivusuuntiin ja myös kyynärvarren kiertoliikkeet säilyvät.



Ranteen nivelet



Ranneproteesi Maestro



Röntgenkuva Maestro

Ennen leikkaukseen tuloa huomioitavat asiat

Tulehdusten hoito

Kaikki tulehdukset kuten esimerkiksi virtsatie-tulehdus, poskiontelotulehdus, tulehtunut ihottuma ja ihorikot voivat olla esteenä leikkauksen suorittamiselle. Siksi sinun on hoidettava ne ennen leikkausta.

Hampaiston hoito

Koko suun tarkastus ja hoito pitäisi tehdä riittävän ajoissa ennen tekonivelleikkausta. Hampaiston tulehduspesäkkeiden tiedetään aiheuttavan ajoittaista bakteerikylvöä verenkiertoon. Tulehduspesäkkeitä voi olla suun limakalvolla, ikenissä, hampaistossa sekä leukaluussa, jopa hampaattomassa leukaluussa.

Tulehduspesäkkeet voivat olla piileviä siten, että ne voidaan havaita ainoastaan röntgenkuvauksella. Ennen tekonivelleikkausta tulee hampaistosta ottaa röntgenkuva (ortopantomogrammi). Myös hampaattomat leuat tulee röntgenkuvata piilevien, leukaluun sisällä olevien tulehduspesäkkeiden tai jäännösjuurten havaitsemiseksi. Tulehduspesäkkeiden hoito tulee suunnitella tehtäväksi hyvissä ajoin ennen tekonivelleikkausta. Esimerkiksi hampaan poistokuopan paranemiselle olisi varattava vähintään neljä viikkoa.

Hampaiston kiinnityskudoksen terveyteen tulee kiinnittää erityistä huomiota. Lentulehdus voi olla huomaamatta levinnyt laajalle hampaistossa ja sen kiinnityskudoksissa. Lentulehduksen oikeaoppinen hoito vaatii aikaa ja omaa aktiivisuutta. Tämän vuoksi sinun tulee hakeutua hammaslääkärin vastaanotolle hyvissä ajoin ennen tekonivelleikkausta. Tutkimukset ja hoito on syytä aloittaa heti kun leikkauspäätös on tehty. Hammaslääkärin lausunto suun terveydentilasta on voimassa 6 kuukautta.

Sairaudet ja lääkitykset

Suurimman riskin leikkauksille aiheuttavat sepelvaltimosairaudet ja aivoverenkiertohäiriöt. Verenpainetauti ja sokeritauti tulisi olla hyvässä tasapainossa leikkaukseen tultaessa. Käy tarvittaessa kontrollissa ja lääkitysten tarkistuksessa omalla terveysasemalla noin 1-2 kuukautta ennen leikkausta.

Ravitsemus

Monipuolinen ravinto ja nesteiden nauttiminen leikkausta edeltävinä viikkoina auttavat sinua toipumaan paremmin leikkauksesta. Se vahvistaa elimistön puolustusjärjestelmää ja tulehdusten riski vähenee.

Lihassoima

Yläraajan lihasten hyvä kunto sekä hyvä yleiskunto edesauttavat leikkauksesta toipumista. Ohjeen lopussa olevia harjoituksia on hyvä tehdä jo ennen leikkausta.

Tupakointi

Tupakointi supistaa verisuonia ja hidastaa luutumista. Suosittelemme tupakoinnin lopettamista tai ainakin vähentämistä hyvissä ajoin, viimeistään kuukautta ennen leikkausta, jotta siitä olisi hyötyä. Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä tupakastavieroitusohitajaan tai käyttää apuna nikotiinilaastareita tai -purukumia.

Alkoholi

Alkoholin runsas käyttö tulee lopettaa hyvissä ajoin ennen leikkausta. Vieroitusoireet vaikeuttavat leikkauksesta toipumista ja kuntoutumista. Runsas alkoholinkäyttö voi myös estää tekonivelleikkaukseen pääsyn.

Muuta huomioitavaa

Jos koet, että leikkauksen jälkeen kotona selviytymisessä saattaa olla ongelmia, voit tiedustella oman kuntasi kotipalvelusta mahdollisesta kotiavusta. Myös sairaalan sosiaalityöntekijä auttaa tarvittaessa avun järjestämisessä.

Leikattavasta raajasta tulee poistaa kynsilakka ja rakennekynnet.

Leikkaukseen valmistava käynti

Noin 2 viikkoa ennen leikkausta sinut kutsutaan leikkaukseen valmistavalle käynnille. Tämän käynnin yhteydessä tai etukäteen terveyskeskuksessa sinusta otetaan tarvittavat laboratoriotestit ja röntgenkuvat. Käynnillä tapaavat endoproteesihoitajan sekä tarvittaessa leikkaavan lääkärin, toimintaterapeutin ja anestesia-aläkäarin. Heiltä saat tietoa leikkaukseen liittyvistä asioista.

Sairaalaan tulo

Ennen sairaalaan tuloa ole syömättä kiinteää ravintoa edellisestä illasta kello 24.00 lähtien. Älä syö myöskään pastilleja tai karamelleja. Yön aikana voit juoda kirkkaita nesteitä, kuten vettä, kirkkaita mehuja, teetä tai kahvia ilman maitoa korkeintaan lasillisen kerrallaan kerran tunnissa. Lopeta nesteiden nauttiminen kello 6 aamulla.

Älä nauti alkoholia 24 tuntiin ennen sairaalaan tuloa. Purukumin ja tupakkavalmisteiden käyttö on lopetettava viimeistään 2 tuntia ennen sairaalaan tuloa. Mahalaukussa oleva ruoka lisää nukutukseen liittyvää pahoinvoinnin mahdollisuutta ja saattaa aiheuttaa nukutuksen aikana vaaratilanteita (mahan sisältöä voi joutua keuhkoihin). Nukutukseen saatetaan joskus joutua, vaikka leikkaus olisi suunniteltu tehtäväksi puudutuksessa.

Paastoaikojen noudattamatta jättäminen saattaa johtaa leikkauksen siirtämiseen toiseen ajankohtaan.

Leikkaus

Leikkaussalissa on käytössä tarkistuslista leikkausturvallisuuden parantamiseksi. Listalta kysytään myös potilaalta leikkaukseen liittyvistä asioista. Ranteen tekonivelleikkaus tehdään johtopuudutuksessa, jossa yläraajaan menevät hermot puudutetaan solisluukuopasta. Nukutusta ei normaalisti tarvita, vain leikattava yläraaja puutuu. Leikkaus kestää tavallisesti 1,5 – 2 tuntia. Leikkauksessa poistetaan osa ranteen alueen luista, jotta tekonivelelle saadaan tilaa ja kiinnityspintaa kämmenluista. Tekonivelen toinen osa kiinnitetään varttinäluuhun. Tekonivel on valmistettu titaanista sekä muovista. Tavoitteena on, että leikkaus tehdään päiväkirurgisesti ja pääset leikkauspäivänä kotiutumaan.

Leikkauksen jälkeen

Leikkauksen jälkeiseen kivun hoitoon on erilaisia menetelmiä, joista valitaan sinulle sopivin. Sinulle aloitetaan tablettilääkitys, joka jatkuu myös kotona. Peruslääkkeinä niin pienissä kuin suurissakin leikkauksissa ovat tulehduskipulääkkeet ja / tai parasetamoli. Muutamana päivänä leikkauksen jälkeen kipua voidaan hoitaa myös keskushermostoon vaikuttavilla lääkkeillä. Leikkauksen jälkeistä kipua ja turvotusta hoidetaan myös kylmähoidolla. On tärkeää, että kerrot kivustasi henkilökunnalle.

Koko yläraajan pitäminen kohoasennossa selinmakuulla, istuessa ja liikkeellä ollessasi on tärkeää kivun ja turvotuksen vähentämiseksi. Toimintaterapeutti ohjaa yläraajan ja sormien verenkiertoa vilkastuttavia harjoituksia, joista saat myös erillisen kirjallisen ohjeen. Kohoasennon ylläpitoa helpottamaan sinulle sovitetaan kantoside. Saat kantosideen kotiin mukaan, voit käyttää sitä tarvittaessa esim. ulkoillessa.

Kipsi poistetaan viimeistään 2 vk kohdalla leikkauksesta ompeleiden poiston yhteydessä. Tässä yhteydessä toimintaterapeutti valmistaa käteesi yksilöllisen lastan ja saat ohjeita kuntoutumisesta.



Sairaalavaiheen jälkeen

Jos leikkausalue alkaa punoittaa tai turvota kotona, siitä tulee eritettä tai sinulle nousee lämpöä, on syytä ottaa yhteyttä hoitavaan yksikköön. Ota yhteyttä myös siinä tapauksessa, jos leikkausalueella tuntuu äkillistä pahenevaa kipua.

Suihkuun voit mennä annettujen ohjeiden mukaan lasta puettuna ja suojattuna muovipussilla.

Jälkitarkastukset

Jälkitarkastukset ovat poliklinikalla yleensä 2, 4 ja 6 viikkoa leikkauksesta. Käynneillä tapaavat toimintaterapeutin, joka arvioi käden kuntoutumisen edistymistä ja antaa yksilöllisiä lisäohjeita. Käynneillä harjoitellaan ranteen liikkeitä, tarttumisotteita sekä käden toiminnallisuutta ja käyttöä. Tällöin tarkistetaan ja muokataan myös käytössäsi olevaa lastaa.

Hoitaja poistaa ompeleet 2 viikon kuluttua leikkauksesta. Suojaa edelleen leikattu käsi lastoineen muovipussilla suihkun ajaksi. Saunomista ei suositella lastahoidon aikana. Ompeleiden poiston jälkeen arpi on usein kuiva, kiristävä, kova, punainen ja kutiseva. Aloita ompeleiden poiston jälkeisenä päivänä arven rasvaus ja hieronta. Rasvaa ja hiero ehjää arpea perusrasvalla tai ihoöljyllä 1-2 kertaa/päivä, 5-10 min. Tämä ehkäisee arven kiristymistä ja tarttumista ihon alla oleviin kudoksiin. Suojaa arpea sen punoituksen ajan auringon uv- säteiltä. Haavan paranemisessa voi esiintyä ongelmia, esim. tulehdus, arven liikakasvu. Arven liikakasvua voi hoitaa arvenhoitotuotteilla, jotka sisältävät silikonia. Erilaisia voiteita, geelejä ja levyjä saa apteekeista. Arpi kypsyy eli vaalenee ja tasoittuu yleensä noin vuoden kuluessa.

4 viikkoa leikkauksesta aloitetaan käden/ranteen liikeharjoittelu ilman lastaa.

6 viikkoa leikkauksesta otetaan röntgenkuva. Tapaat leikkauksen lääkärin ja toimintaterapeutin. Käynnillä arvioidaan käden/ranteen toimintaa ja edistymistäsi. Lastan käytöstä luovutaan kokonaan, jos ranteen asento on hyvä ja liikkuvuus tasapainossa ojennuksen, koukistuksen ja sivuttaisliikkeiden osalta.

Toiminnoissa leikatun käden voimankäyttöä sallitaan noin puolet normaalipuristusvoimasta. Tarvittaessa kartoitetaan apuvälinetarvetta ja ohjataan niveliä säästäviä toimintatapoja. Keveitä liikunnallisia harrastuksia voi aloittaa, esim. uinti, sauvakävely. Autolla ajoa suositellaan vasta, kun yläraajan toimintakyky on palautunut.

Tämän jälkeen kontrollikäynnit ovat 3 kuukauden sekä 1 vuoden kuluttua leikkauksesta. Ortopedin arvion ja röntgenkuvauksen lisäksi toimintaterapeutti arvioi käden toiminnallisuutta. Tarvittaessa ota yhteys hoitavaan yksikköön.

Käden toiminnallisuuden ja voiman lisäämisessä kotityöt ja harrastukset ovat hyviä, mielekkäitä käden kuntoutusmuotoja. Huomioi, että ranneproteesikäden nostorajoitus on noin 10 kilogrammaa. Kyynärvarren voimakasta kiertoa tulee varoa. Vältä myös sellaisia askareita

tai harrastuksia, joissa leikattuun käteen kohdistuu iskuja tai lyöntejä (esimerkiksi vasarointi, mattojen tamppaus, tennis ja niin edelleen).

Tulehdusten ehkäisy ja hoito

Tekonivel on vierasesine kehossa ja siksi alttiimpi tulehduksille kuin muu kudus. Siihen voi myöhemmin tulla tulehdus muualta elimistöstä. Siksi infektioiden ennaltaehkäisy ja hoito on tekonivelleikkauksen jälkeen tärkeää. Kaikki tulehdussairaudet, esim. hammasjuuritulehdukset ja keuhkoihin ja virtsateihin liittyvät tulehdukset tulee hoitaa huolellisesti. Normaalit virusperäiset hengitystietulehdukset, esim. tavalliset flunssat, eivät ole tulehdusriski tekonivelen kannalta.

Erityisesti niillä kroonista niveltulehdusta sairastavilla potilailla (esimerkiksi nivelreuma, nivelpsoriasis), jotka joutuvat vaikean sairauden vuoksi pitkäaikaisesti käyttämään kortisoni- tai solunsalpaajahoidoa voi proteesin tulehtumisriski olla suurentunut.

Lääkärissä ja hammaslääkärissä käynnin yhteydessä sinun on aina ilmoitettava tekonivelestä. Hampaan poiston ja muiden verenvuotoa aiheuttavien toimenpiteiden yhteydessä infektiokykyiset suun bakteerit pääsevät verenkiertoon. Tämä ohimenevä bakteremia kestää noin 20 minuuttia. Suun limakalvoa rikkovien toimenpiteiden yhteydessä suusta peräisin olevat bakteerit voivat kiinnittyä tekoniveleen, jolloin se saatetaan joutua jopa poistamaan. Antibioottisuoja on otettava ennen toimenpidettä. Myös nenän, nielun, hengitysteiden, vatsasuolikanavan, virtsatie- ja sukuelinten alueiden toimenpiteissä suositellaan antibioottiprofylaksiaa.

Tavanomaisissa hammastoimenpiteissä (esimerkiksi hampaan paikkaus) antibioottisuojaa ei tarvita.

Ensimmäisen 6 kuukauden aikana tekonivelen asentamisen jälkeen on pyrittävä välttämään bakteerien veriteitse leviämistä aiheuttavia toimenpiteitä.

Suun kautta annettava profylaksiasuositus aikuisilla:

Amoksisilliini 2 grammaa kerta-annos tunti ennen toimenpidettä,
penisiliiniallergisilla Klindamysiini 600milligrammaa kerta-annos

Ranteen liikeharjoituksia

Leikkauksesta saat parhaan mahdollisen hyödyn harjoittelemalla säännöllisesti. Harjoitusten tarkoituksena on parantaa ranteen liikkuvuutta, mahdollistaen hyvät tarttumisotteet, jotta suoriudut paremmin päivittäisistä toimista.

Tee harjoitukset 4-5 kertaa päivässä, toistoja 10 – 15 / harjoitus. Huomioi hyvä istuma-asento ja tee liikkeet huolella ja rauhallisesti, pidä ääriasentoa 5 sekuntia. Anna käden rentoutua liikkeiden välillä.



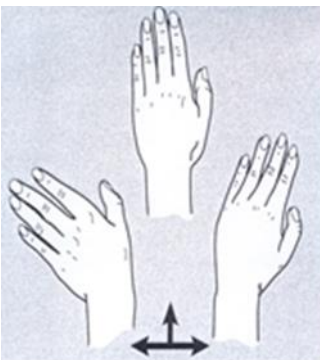
Ranteen ojennus

Käsi rentona pöydän reunan yli. Ojenna ranne sormet rentoina



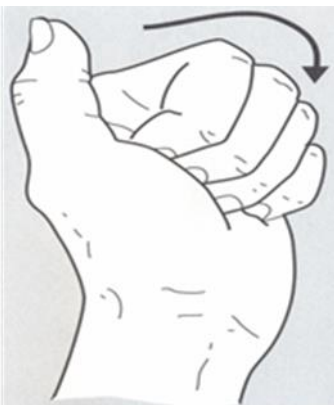
Ranteen koukistus

Käsi rentona pöydän reunan yli. Koukista ranne alaspäin sormet rentoina.



Ranteen sivuliikkeet

Tue käsi pöydälle. Liikuta rannetta vuorotellen molemmille sivuille.



Nyrkistysharjoitus

Vie sormet nyrkkiin ja ojenna suoraksi.



Pinsettiote-harjoitus

Kosketa peukalolla etusormen kärkeä ja ojenna sormet suoraksi. Toista sama kaikilla sormilla.



Kyynärvarren kierto (4-6 viikkoa leikkauksesta)

Pidä yläraaja lähellä vartaloasi, kyynärnivel koukussa. Kierrä kämmen vuoroin kohti lattiaa ja kattoa.