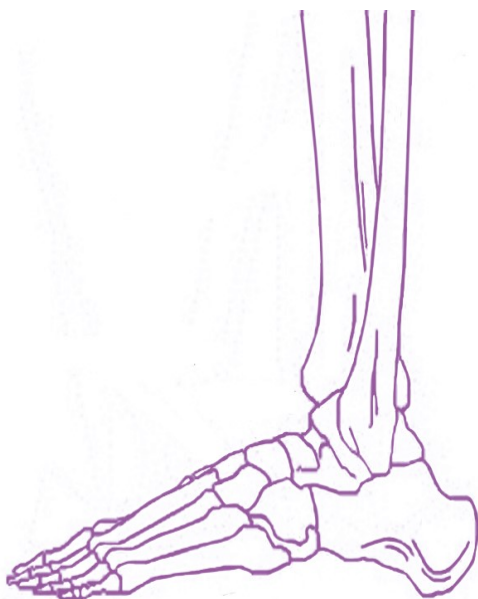


Nilkan tekonivelleikkaus

Olet tulossa nilkan tekonivelleikkaukseen. Tästä ohjeesta löydät tietoa leikkaukseen valmistautumisesta, leikkauksesta sekä nilkan tekonivelleikkaukseen liittyvästä hoidosta ja kuntoutumisesta. Ohjauksen avulla voit itse osallistua aktiivisesti kuntoutumiseen. Ota tämä yleisohje mukaan leikkaukseen tullessasi, tarvittaessa yksilölliset ohjeet tarkennetaan toimenpiteen jälkeen. Sairaalaan tullessa voit keskustella lääkärin ja hoitajan kanssa leikkaukseen liittyvistä asioista. Leikkaus on elimistölle aina stressi. Toivot leikkauksesta nopeammin, kun olet valmistautunut siihen.

Nilkan tekonivelleikkaukseen johtaa useimmiten reumasairaus tai nivelrikko, osa leikkauksista tehdään murtuman jälkitilan hoidoksi. Tekonivelleikkaus on aiheellinen, kun kipu, turvotus, liikerajoitus tai virheasento haittaa jokapäiväistä elämää ja yöunta.

Leikkauksen tavoitteena on liikkumisen helpottuminen ja kivun lievittyminen. Vapaa-ajan vietto ja liikuntamahdollisuudet monipuolistuvat vähitellen nilkkakivun helpottuessa. Tekonivel kestää hyvin normaalia päivittäistä liikkumista.



Nilkanivelen luiden anatominen kuva



Röntgenkuva: TMTA- tekonivel

Ennen leikkausta on hyvä huomioida seuraavat asiat

Tulehdusten hoito

Kaikki tulehdukset, kuten esimerkiksi virtsatietulehdus, poskiontelotulehdus, tulehtunut ihottuma ja ihorikot voivat olla esteenä leikkauksen suorittamiselle. Siksi ne on hoidettava 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 hampaanpoistokuopan paranemiselle olisi varattava vähintään neljä viikkoa.

Hampaiston kiinnityskudoksen terveyteen tulee kiinnittää erityistä huomiota. Lentulehdus voi olla huomaamatta levinnyt laajalle hampaistossa ja sen kiinnityskudoksissa.

Lentulehdusenoikeaoppinen 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. Verenpaine tauti ja sokeritauti tulisi olla hyvässä tasapainossa leikkaukseen tultaessa. Käy tarvittaessa kontrollissa ja lääkitysten tarkistuksessa omalla terveysasemalla n. 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.

Ylipaino

Ylipaino pitkittää toipumisaikaa ja lisää tekonivelen irtoamisriskiä. Tarvittaessa saat ohjeita painonhallintaan omasta terveystieteisestä.

Lihastoima

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

Apuvälineet

Jos sinulla on kuormituskipua, joka vaikeuttaa kävelyä, voit helpottaa liikkumista sauvojen avulla. Sauvat saat lainattua omasta terveystieteisestä.

Tupakointi

Tupakointi supistaa verisuonia ja hidastaa luutumista. Suosittelemme tupakoinnin lopettamista tai ainakin vähentämistä hyvissä ajoin ennen leikkausta, viimeistään kuukautta ennen leikkausta, jotta siitä olisi hyötyä. Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä tupakastavieroitusohjaintajaan tai käyttää apuna nikotiinilaastareita tai -purukumia. Leikkauksen jälkeen on tupakointi ehdottomasti kielletty noin kaksi viikkoa.

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.

Leikkattavasta raajasta tulee poistaa kynsilakka ja rakennekynnet.

Leikkaukseen valmistava käynti

Noin kaksi viikkoa ennen leikkausta sinut kutsutaan leikkaukseen valmistavalle käynnille. Tämän käynnin yhteydessä tai etukäteen terveystieteisessä sinusta otetaan tarvittavat laboratoriokokeet ja röntgenkuvat. Käynnillä tapaat endoproteesihoitajan sekä tarvittaessa leikkaavan lääkärin ja fysioterapeutin. Heiltä saat tietoa leikkaukseen liittyvistä asioista. Lisäksi arvioidaan nilkkanivelen toiminnallisuutta ja mitataan liikkuvuutta.

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. **Paastoajkojen noudattamatta jättäminen saattaa johtaa leikkauksen siirtämiseen toiseen ajankohtaan.**

Leikkaus

Leikkaussalissa on käytössä tarkistuslista leikkausturvallisuuden parantamiseksi. Listalta kysytään myös potilaalta leikkaukseen liittyvistä asioista. Leikkaus kestää tavallisesti noin 2 tuntia ja se tehdään selkäpuudutuksessa. Vaurioituneet nivelpinnat korvataan tekonivelellä. Nilkan tekonivel on valmistettu metallista ja muovista. Proteesiosat kiinnitetään sääriluuhun ja telaluuhun. Proteesiosien välissä on muoviosa. Kiinnittyminen tapahtuu ilman sementtiä leikkauksen jälkeisinä viikkoina – kuukausina luun kasvaessa proteesin huokoiseen pintaan.

Leikkauksen jälkeen

Nykyään on olemassa hyvät mahdollisuudet hoitaa leikkauksen jälkeistä kipua. 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 kohoasennolla sekä verenkiertoa tehostavilla harjoituksilla. Leikkauksen jälkeen raaja laitetaan halkaistuun takalastaan. Laskimotukosten ehkäisyyn aloitetaan sairaalassa verenohennuslääkitys, joka jatkuu kipsihoidon ajan.

Leikkauksen yhteydessä haavalle voidaan laittaa alipainehaavasidos. Sidos voidaan vaihtaa viikon kuluttua leikkauksesta poliklinikalla. Haavaimu poistetaan yleensä toisena päivänä leikkauksesta.

Kipsi laitetaan 1-2 vuorokauden kuluttua toimenpiteestä, kipsausaika on 6 viikkoa. Jalalle ei saa astua ensimmäisen kahden viikon aikana. Seuraavat kaksi viikkoa kävellään puolipainovarauksella ja tämän jälkeen viimeiset 2 viikkoa täydellä painolla. Varausohjeet varmistuvat yksilöllisesti leikkauksen jälkeen ortopedin ohjeiden mukaan.

Sairaalassaoloaika kestää 1-3 vuorokautta, riippuen haavan paranemisesta, liikkumisen, kävelyn ja harjoitusten hallitsemisesta. Autolla ajo on sallittua vasta kipsin poiston jälkeen. Jos sinulle nousee kotona lämpöä, leikkausalueella tuntuu äkillistä pahenevaa kipua tai puristusta on syytä ottaa yhteyttä lääkäriin

Harjoittelu

Pidä alaraajaa kohoasennossa kipsihoidon ajan, useita kertoja päivässä. Kohoasento vähentää leikatun alaraajan turvotusta ja kipua. Fysioterapeutti ohjaa harjoituksia, joiden tavoitteena on vähentää turvotusta, vilkastuttaa verenkiertoa ja parantaa alaraajan lihasten toimintaa. On tarkoitus, että jatkat harjoituksia itsenäisesti kotona useita viikkoja. Ulkona kävellessä käytetään kipsikenkää.

Alkuvaiheessa kävely on hyvää kuntoilua sisällä tai ulkona. Jälkitarkastuksen jälkeen voit lisätä liikkumista, suositeltavia liikuntamuotoja ovat esim. kävely, pyöräily, uinti, tanssi, hiihto ja voimistelu. Vältä liikuntaa, missä paino tulee tärähtäen leikatun alaraajan päälle, se voi johtaa tekonivelen ennenaikaiseen kulumiseen ja irtoamiseen.

Kotona kannattaa kiinnittää huomiota turvallisuuteen, huomioi esimerkiksi seuraavat vaaratekijät: liukas lattia, huono valaistus, kiikkerät tikkaat, repsottavat matonreunat yms. Liukastumista voi estää talvella jalkineisiin kiinnitettävillä nastoilla. Jos saat fysikaalisia hoitoja, niin ilmoita fysioterapeutille tekonivelestäsi.

Jälkitarkastukset

Haavalla olevat hakaset tai ompeleet poistetaan poliklinikalla 2 viikon kuluttua leikkauksesta. Seuraava jälkitarkastus on 6 viikon kohdalla, jolloin kipsi poistetaan. Kipsin poiston jälkeen saa kävellä normaalisti. Sauvoista voi luopua kun kävely sujuu ontumatta kivuttomasti. Tämän jälkeen kontrollikäynnit ovat 3 kuukauden ja 1 vuoden kuluttua leikkauksesta. Tarvittaessa ortopedi voi yksilöllisesti arvioida kontrollikäyntien tiheyden. Poliklinikalla otetaan röntgenkuva ja ortopedi arvioi leikatun nilkkanivelen tilannetta. Fysioterapeutti tutkii nilkkanivelen liikkuvuutta ja toimintakykyä ja antaa tarvittaessa lisäohjeita.

Arven hoito

Kipsin poiston jälkeen arpi on usein kuiva, kiristävä, kova, punainen ja kutiseva. Aloita arvenrasvaus ja hieronta. Rasvaa ja hiero ehjää arpea perusrasvalla tai ihoöljyllä 1-2 kertaa päivässä 5-10 minuutin ajan. Tämä ehkäisee arven kiristymistä ja tarttumista ihon alla oleviin kudoksiin. Suojaa arpea sen punoituksen ajan auringon uv-säteiltä. Haavan paranemisessa voi esiintyä ongelmia, esimerkiksi 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.

Huomioi hyvät jalkineet

Hyvä jalkine helpottaa kävelyä. Jalkineiden tehtävänä on jalkojen suojaaminen ja kävelyssä tapahtuva iskunvaimennus. Paras jalkineiden päällismateriaali on nahka, koska se imee ja kuljettaa pois kosteutta. Turvotuksen takia on jalkineissa hyvä olla säätömahdollisuus. Säätömahdollisuutta voidaan toteuttaa nauha-, tarra- ja solkikiinnityksellä. Jalkineen pohja tulee olla riittävän paksu (1-2 senttimetriä) ja joustava, jolloin se iskunvaimentajana vähentää päkiäkipua. Erityisesti talvijalkineissa on hyvä huomioida pohjan materiaali liukkauden takia. Jalkinetta ostaessa tulee jalan pituuteen lisätä käyntivara 1 senttimetri, varpailla tulee olla riittävästi tilaa myös korkeus- ja leveysuunnassa.

Kantaosan tulee olla tiukasti kantapäätä ympäröivä ja luja. Kantaosa ei saa olla liian syvä eikä hangata kehräsluita. Kantakiilalla voi muunnella istuvuutta tarpeen mukaan. Tukeva kantaosa estää kantaluun liiallista kallistumista. Sopiva kannan korkeus on noin 2-3 senttimetriä ja kantapään laajuinen. Kannan epätasaisesta kulumisesta näkee kantapään virheasennon. Normaalisti kenkä kuluu ulkoreunasta kannan takaosasta sekä isovarpaan alta.

Seisoma-asento



Hyvä ryhti. Terveessä jalassa paksupohjainen jalkine. Leikattu jalka tasaisesti alustalla. Leikatun jalkaterän asento kuten terveessä.

Sauvakävely



Kevennä kuormitusta kahdella sauvalla. Vie molemmat sauvat eteen. Vie leikattu alaraaja sauvojen väliin, sitten ota askel terveellä alaraajalla toisen ohi. Ota yhtä pitkät askeleet molemmilla alaraajoilla.

Porraskävely



Ylöspäin

- nosta terve alaraaja ylemmälle portaalle
- nosta sitten sauvat ja leikattu alaraaja sen viereen



Alaspäin

- siirrä sauvat ja leikattu alaraaja alemmalle portaalle
- siirrä sitten terve alaraaja niiden viereen

Harjoituksia nilkan tekonivelleikkauksen jälkeen

Tee jokaista liikettä 10-20 kertaa.

Toista harjoitukset vähintään 3 kertaa päivässä.



Pidä alaraaja kohoasennossa turvotuksen vähentämiseksi. Koukista ja ojenna varpaat reippaaseen tahtiin.



Paina polvea alustaa vasten niin että reisilihas jännittyy. Jännitä pakaralihakset tiukasti yhteen.



Nosta jalka suorana ylös ja laske hitaasti alas.



Istuessa leikattu jalka rentona alustalla.



Ojenna polvi suoraksi ja koukista mahdollisimman pitkälle.



Kylkimakuulla nosta leikattu jalka suorana ylös ja laske hitaasti alas.

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, esimerkiksi tavalliset flunssat, eivät ole tulehdusriski tekonivelen kannalta. Erityisesti niillä kroonista niveltulehdusta sairastaville potilailla (esimerkiksi nivelreuma, nivelpsoriasis), jotka joutuvat vaikean sairauden vuoksi pitkäaikaisesti käyttämään kortisoni- tai solunsalpaajahoitoa 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 min. 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) antibioottisuoja 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, penisilliiniallergisilla Klindamysiini 600 milligrammaa kerta-annos.