



Potilasohje

Olkapään tekonivel- leikkaus

Tekonivelsairaala

COXA

Tekonivel- sairaala Coxa

Coxa on **Suomen ainoa**, puhtaasti **tekonivel-leikkauksiin erikoistunut sairaala**, joka työllistää 350 alan huippuosaajaa. Teemme yli 6 000 tekonivelleikkausta vuosittain. Coxan potilasturvallisuus on kansainvälisesti tarkasteltuna alansa huippuluokkaa.

Lue lisää: coxa.fi



*Sinulle on suunnitteilla olkapään
tekonivelleikkaus Coxassa. Tämän oppaan
tarkoituksena on tukea kuntoutumistasi
olkapään tekonivelleikkauksen jälkeen.*

ENNEN LEIKKAUSTA

LEIKKAUSPÄIVÄ ____/____.____ LÄÄKÄRISI

TUTKIMUKSET LEIKKAUSTA VARTEN

Käy saamasi ohjeen mukaisissa tutkimuksissa kotikuntasi laboratoriossa ____/____.____

KOTILÄÄKITYS ENNEN LEIKKAUSTA

Jätä seuraavat lääkkeet **TAUOLLE** ____/____.____ alkaen:

.....

.....

.....

.....

.....

Ota leikkausaamuna seuraavat lääkkeet:

.....

.....

YHTEYSTIEDOT

Jos sinulla on kysyttävää koskien
tulevaa leikkaustasi, ota yhteyttä
asiakaspalveluumme **03 311 715**

LEIKKAUKSEEN SAAPUMINEN

Sairaanhoitaja soittaa sinulle leikkausta edeltävänä
arkipäivänä klo 13–15 ja antaa saapumisohjeet.

Saapumisaika Coxaan:

- ☐ **Vastaanotto-osastolle** (1.krs, Aula 2, erillistä ilmoittautumista ei tarvita)
- ☐ **Vuodeosasto** (2. krs)
- ☐ Ilmoitan Coxaan mahdollisimman pian p. 03 311 715, jos en voi tulla leikkaukseen (ihoni ei ole ehjä tai terveydentilassani on ongelmia).
- ☐

LEIKKAUSTA EDELTVÄNÄ PÄIVÄNÄ

- ☐ Peseydyn huolellisesti.
- ☐ Tarkistan ihon kunnon (ohje s. 18).
- ☐ Syön normaalisti ja muistan ravitsevan iltapalan.
- ☐ Olen syömättä klo 24 lähtien. Leikkauspäivän aamuna voin juoda 1–2 lasillista vettä ja kupillisen kahvia tai teetä.

Yhteystiedot

ASIAKASPALVELU 03 311 715

Toimipisteet

TAMPERE
TEKONIVELSAIRAALA

Niveltie 4 (ent. Biokatu 6 B) Tampere
Vuodeosasto 2. krs

www.coxa.fi

Sisällysluettelo

NIVELRIKKO JA SEN HOITO	8
Nivelrikko olkanivelessä	10
Kohti leikkausta	12
ENNEN LEIKKAUSTA.....	14
Valmistautuminen tekonivelleikkaukseen	16
Terve iho suojaa tulehduksilta.....	18
Tupakointi	20
Aloita harjoittelu hyvissä ajoin	22
LEIKKAUKSEN JÄLKEEN	24
Kuntoutuminen olkapään tekonivelleikkauksesta	26
Ryhti ja leikatun käsivarren tuenta.....	28
Päivittäiset toiminnot	29
Harjoitesarja I.....	30
Harjoitesarja II	32
Harjoitesarja III	34
Harjoitesarja IV	35
Elämää olkatekonivelen kanssa.....	40
Itsehoito	42
Lääkitys.....	44
Leikkauksen jälkeen	46

Nivelrikko ja sen hoito



NIVELRIKKO OLKANIVELESSÄ

Yleisin syy olkapään tekonivelleikkaukselle on nivelrikko eli artroosi. Nivelrikko on yleisin nivelsairaus, jota ilmenee kaikissa nivelissä lähes kaikilla ikääntymisen myötä. Muutokset etenevät yleensä hitaasti vuosien kuluessa. Nivelruston pinta rikkoutuu ja voi kulua puhki, jolloin luut pääsevät hankaamaan vastakkain. Ärsytyksen johdosta nivelkalvo ärtyy, alkaa turvotella ja jäykistyä. Elimistö ei pysty korjaamaan vaurioitunutta nivelrustoa.

Oireet

Olkapään kipu ja mahdollinen säteilykipu olkavartta pitkin voi olla merkki olkanivelen nivelrikosta. Kipua esiintyy aluksi erityisesti työskennellessä kädet vaakatasossa tai sen yläpuolella. Myöhemmässä vaiheessa olkaniveleen kehittyy liikerajoitus sekä lepo- ja yösäryt ovat tyypillisiä.

Riskitekijät

Nivelrikon riskitekijöitä ovat perimä, ylipaino, nivelvammat ja niihin liittyvät nivelsidevauriot, raajan virheasennot sekä kuormittava työ. Ikääntyminen heikentää nivelruston mekaanisia ominaisuuksia sekä kudosten aineenvaihduntaa. Nämä altistavat nivelruston vaurioitumiselle. Myös tulehdukselliset nivelsairaudet, kuten reuma, voivat johtaa nivelmuutokseen.

Olkaniveltä ympäröivän kiertäjäkalvosimen jänne-lihasrakenne on merkittävä tuki olkanivelelle. Mikäli se ei toimi normaalisti tai siinä on esimerkiksi repeämä, muuttuu olkanivel epävakaaaksi, ja tämä edesauttaa nivelrikon syntyä.

Hoito

Nivelrikon tärkein hoito on kivun lievittäminen. Nivelrikon esivaiheen hoitoihin kuuluvat säännöllinen kipulääkitys, kylmähoito ja liikeala- sekä lihasvoimaharjoitteet. Fysioterapian avulla on mahdollista vähentää kipua sekä ylläpitää olkanivelen liikettä.



Älä anna kivun rajoittaa elämää

KOHTI LEIKKAUSTA

Millainen olkapään tekonivelleikkaus on?

Tekonivelleikkaus on yleensä plexus- eli hermopunospuudutuksessa tehtävä toimenpide, jossa vaurioituneet nivelpinnat korvataan tekoniveellä. Leikkauksen kesto on tavallisimmillaan 1–1,5 tuntia. Toimenpiteen ajaksi sinut nukutetaan ja anestesiahoitaja seuraa vointiasi. Leikkauksen jälkeen siiryt valvomon kautta vuodeosastolle kuntoutumaan.

Varhainen liikkeelle lähteminen edesauttaa kuntoutumistasi sekä ehkäisee veritulpan muodostumista vilkastuttamalla verenkiertoa. Vuodeosastolla sinut avustetaan istumaan ja voinnin mukaan kävelemään jo leikkauspäivänä.



Ripeästi ja turvallisesti

Tekonivelleikkaus Coxassa on varsin turvallinen ja nopea toimenpide.

Ennen leikkausta



VALMISTAUTUMINEN TEKONIVELLEIKKAUKSEEN

NÄMÄ ASIAT ORTOPEDI KESKUSTEELE KANSSASI

Hyvä lopputulos on yhteistyötä

- Coxan henkilökunta on sitoutunut tekemään parhaansa, jotta saat hyvin toimivan tekonivelen.
- Hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi sinulta edellytetään olkapään kuntouttamista saamiesi ohjeiden ja rajoitusten mukaisesti kivusta huolimatta.

Tekonivelen valinta

- Nivelmalli valitaan yksilöllisesti. Valintaan vaikuttavat mm. jänteiden ja lihasten kunto, luustorakenne, ikä ja liikunnallinen aktiivisuus.
- Coxassa käytetään tarkasti valittuja ja luotettaviksi todettuja tekonivelmalleja. Tekoniveliä Coxalle toimittavat ZimmerBiomet, Arthron ja DePuySynthes.

Tekonivelleikkaukseen liittyy riskejä

Tekonivelleikkaus Coxassa on varsin turvallinen toimenpide, johon liittyvät komplikaatiot ovat harvinaisia. Kaikkiin leikkaustoimenpiteisiin sisältyy kuitenkin riskejä. Vakavien ja uusintaleikkaukseen johtavien komplikaatioiden riski on alle 2 %. Näihin kuuluvat haava- ja tekonivelinfektiot, leikkauksen jälkeiset laskimotukokset ja luunmurtumat. Hyvällä hoidonsuunnittelulla, leikkaustekniikalla ja oikealla lääkityksellä näitä voidaan merkittävästi ennaltaehkäistä.

Mahdollisia riskejä:

- Kirurgisen toimenpiteen riskit ja perussairauksien paheneminen.
- Tekonivelinfektio. Ilmaantuvuus on vuoden kuluessa toimenpiteestä Coxassa leikatuilla 0,5 % (yleisesti hyväksyttävä taso on alle 2 %).
- Tekonivelen mekaaninen ongelma. Todennäköisyys, että nivelen kanssa ei tule mekaanista ongelmaa on ensimmäisten 10 vuoden aikana yli 95 %.



VARAUDU ENNALTA LEIKKAUKSEN JÄLKEISEEN AIKAAN

Leikkauksen jälkeinen kotona pärjääminen arkisissa toimissa on hyvä miettiä jo etukäteen. Huomioi, että leikatun puolen yläraaja tuetaan kantositeeseen ensimmäisten viikkojen aikana.

Huolehdiin terveydestäni

- Perussairauteni ovat hoidossa.
- Ihoni on ehjä (tein ihon tarkistuksen s. 18 ohjeen mukaan).
- Minulla ei ole tulehduksia.
- Liikun aktiivisesti ja noudatan annettuja harjoitusohjeita.
- Syön monipuolisesti.
- En tupakoi tai lopetan tupakoinnin viimeistään 4 viikkoa ennen leikkausta.
- Vältän alkoholin käyttöä.
- Lopetan luontaistuotteiden ja Omega-3-valmisteiden käytön 2 viikkoa ennen leikkausta.

Valmistelen kotiutumistani

- Varmistan, että kotini on turvallinen ja tarvittavat tavarat ovat helposti saatavilla, jotta selviän leikkauksen jälkeen mahdollisimman hyvin, kun käytössä on vain toinen käsi.
- Ennakoin ruokahuoltoni ja selvitän kuka käy puolestani kaupassa ja apteekissa.
- Arvioin selviytymistäni kotitoista leikkauksen jälkeen, ja järjestän tarvittaessa avun läheisten, kunnan kotihoidon tai yksityisen kotipalvelutuottajan kanssa.
- Tarjoan läheiselleni mahdollisuutta tulla tukemaan leikkauksen jälkeistä kuntoutumistani osastolle ja kotiin sekä kerron heidän saavan tarvittavan opastuksen Coxasta.

Valmistaudun leikkaukseen henkisesti

- Ymmärrän, että leikkaus on vain osa onnistunutta lopputulosta.
- Valmistaudun harjoittelemaan ohjeiden mukaan kivusta huolimatta.
- Rauhallinen mieli ja rentoutunut keho edistävät toipumistani.

TERVE IHO SUOJAA TULEHDUKSILTA

Ihon rikkeymät ovat tulehdusriski ja tämän vuoksi ihon on oltava kunnossa ennen ja jälkeen leikkauksen. Bakteerit voivat levitä verenkierron mukana niveleen ja aiheuttaa tekonivelinfektion. Jos välittömästi ennen leikkausta havaitaan ihorikkeymiä, on mahdollista, että suunniteltua leikkausta joudutaan siirtämään. Huolehdi ihosi kunnosta ja ole tarvittaessa yhteydessä henkilökuntaamme ihorikkeymien hoidon suhteen. On tärkeää, että kaikki tulehdukset hoidetaan etukäteen.

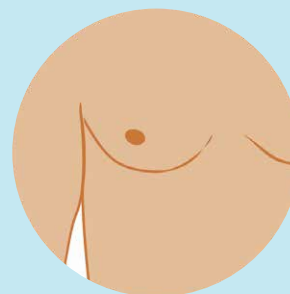
Tarkista myös muut ihoalueet!

Tarvittaessa pyydä apua ihon tarkistuksessa läheiseltä tai terveyskeskuksen hoitajalta.

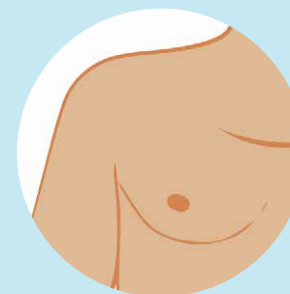


LEIKKAUKSEEN TULEVAN POTILAAN IHON TARKISTUS

Tarkista erityisesti:



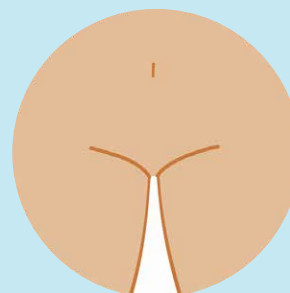
1. Rinnan aluset ja kainalot



2. Leikkausalue



3. Varpaan välit



4. Nivuset

TARKISTIN LEIKKAUSKELPOISUUTENI

Ihoni on täysin terve ja ehjä, eikä siinä ole:

- ☐ naarmuja
- ☐ rupia/finnejä
- ☐ tulehtunutta ihottumaa
- ☐ kynsivallintulehdusta
- ☐ hautumia tai hiertymiä
- ☐ varvasvälitulehduksia
- ☐ säärihaavaa
- ☐ palovammoja.

TUPAKOINTI

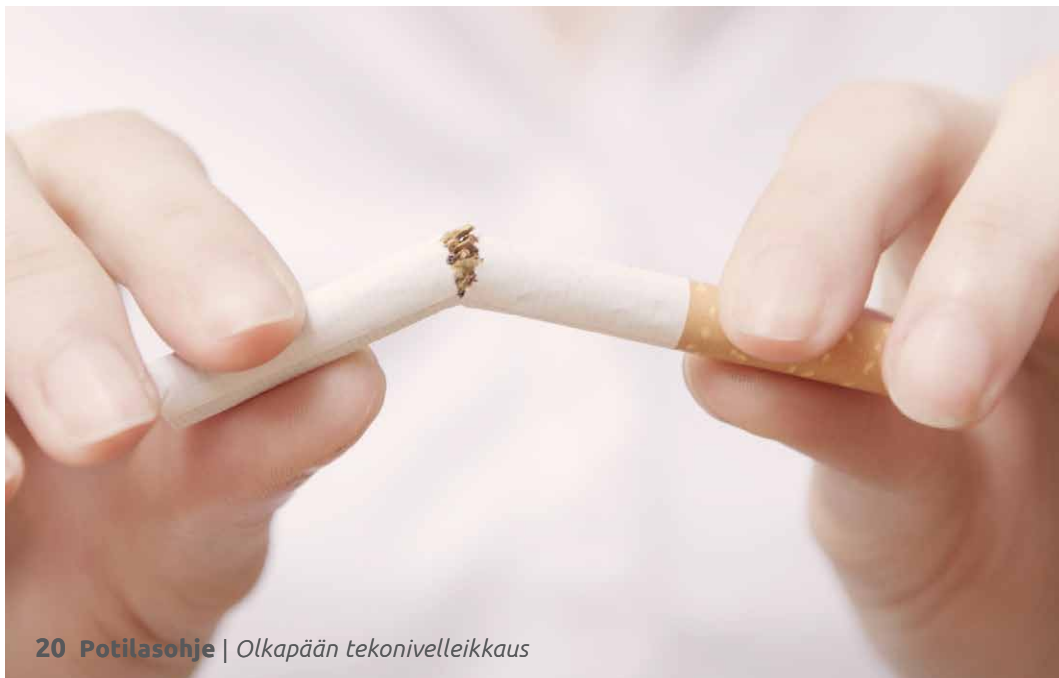
Tupakointi heikentää tutkitusti verenkiertoa ja kudosten hapetusta. Se hidastaa leikkaushaavan paranemista ja lisää infektioriskiä merkittävästi.

Tupakointi

- kaksinkertaistaa haavan paranemisongelmat
- hidastaa luutumista merkittävästi
- vaikuttaa lääkeaineiden imeytymiseen
- lisää hengitys- ja verenkiertoelimistön komplikaatoriskiä

Coxa on savuton sairaala

Suosittellemme, että lopetat tupakoinnin viimeistään kuukautta ennen leikkausta. Tupakoinnin lopettaminen juuri ennen leikkausta ei lisää keuhkokomplikaatioiden riskiä. Tarvittaessa voit ottaa mukaasi nikotiinilaastaria tai -purukumia.



MITÄ OTAN MUKAAN COXAAN?

- päivittäin käyttämäni lääkkeet alkuperäisissä pakkauksissa tai dosetissa, jossa on lääkelista (insuliinikynät ja verensokerimittari, astmasuihkeet, silmätipat)
- käyttämäni kävelyn apuvälineet
- kännykän ja laturin
- henkilökohtaiset hygieniavälineeni
- helposti puettavat jalkineet sisällä liikkumiseen
- mukavan oloasun osastolla pidettäväksi
- tämän oppaan
- KELA-kortin
- jos käytän: silmälasit ja kotelon, kuulolaitteen ja pattereita, MAREVAN-hoitokortin, CPAP-laitteen.

Korut ja suuret rahasummat jätän kotiin.

Vaatetuksen sopivuus leikkauksen jälkeen on hyvä miettiä etukäteen. Suosittelemme edestä avautuvia, helposti puettavia vaatteita, ei pientä kaula-aukkoa.



Huomioi, että leikatun puolen yläraaja tuetaan kantositeeseen ensimmäisten viikkojen aikana.

ALOITA HARJOITTELU HYVISSÄ AJOIN

Leikkauksen jälkeinen harjoittelu helpottuu, kuntoutuminen nopeutuu ja saat paremman tuloksen leikkauksesta, kun aloitat harjoittelun ohjeiden mukaisesti jo ennen leikkausta.

Hyvä yleiskunto ja lihasvoima helpottavat nivelrikon oireita ja tukevat nopeaa toipumista leikkauksesta. Liikkumisen tavoitteena on parantaa yleiskuntoa, lihasvoimaa, nivelliikkuvuutta, tasapainoa ja lihasvenyvyyttä. Lisää liikkumisen ja harjoittelun tehoa vähitellen.

Jos nivel on tulehtunut tai kipeytyy voimakkaasti harjoitellessa, kevennä raskautta ja lisää kipulääkitystä.

Mikäli tarvitset kävelynapuvälinettä, keskustele siitä leikkaavan lääkärin ja fysioterapeutin kanssa osastolla ollessasi.

OLKAPÄÄN JÄNNITYSHARJOITUKSET



A. Eteen: Seiso kasvot seinään päin. Pidä olkavarsi vartalossa kiinni ja kyynärpää suorassa kulmassa. Paina nyrkkiä kevyesti seinää vasten viiteen laskien.

B. Sivulle: Seiso seinän vieressä olkavarsi seinässä kiinni ja kyynärpää suorassa kulmassa. Paina olkavartta kevyesti seinää vasten viiteen laskien.

C. Taakse: Pidä kyynärpää suorassa kulmassa koukussa ja paina kyynärpäätä kevyesti seinään päin viiteen laskien.

LAPATUKIHARJOITE



Kiinnitä kuminauha navan korkeudelle. Vedä kyynärpäitä taaksepäin kohti kylkiä ja paina samalla hartioita alaspäin. Vedä lapaluita yhteen ja jännitä samalla hartioita kevyesti alaspäin. Pidä jännitys viiteen laskien.

Leikkauksen jälkeen



KUNTOUTUMINEN OLKAPÄÄN TEKONIVELLEIKKAUKSESTA

Sinulle on tehty olkapään tekonivelleikkaus. Hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi aktiivinen, asteittain etenevä harjoittelu omatoimisesti ohjeiden mukaan on tärkeää.

Päivittäisissä toiminnoissa ja harjoittelussa tulee huomioida leikatun olkapään liikerajoitukset. Leikattu yläraaja pidetään kantositeessä ensimmäisten viikkojen ajan. Kantoside poistetaan vain peseytymisen/pukeutumisen ja harjoittelun ajaksi. Leikattua yläraajaa voi käyttää ruokailussa sekä apuna peseytymisessä ja pukeutumisessa rajoitteet huomioiden.

Harjoittelu etenee portaittain, kivun sallimissa rajoissa. Kuormitusta lisätään asteittain.

Muistiinpanoja:

Harjoittelussa ja päivittäisissä toiminnoissa tulee huomioida seuraavat leikatun olkapään liikerajoitukset:



- *ulkokierto* _____ viikkoa
- *vastustettu sisäkierto* _____ viikkoa
- *yläraajan vienti keskiasennosta taaksepäin* _____ viikkoa
- *yläraajan nostaminen yli vaakatason* _____ viikkoa
- *vastustetut ja kuormitetut liikkeet sekä yläraajaan tukeutuminen* _____ viikkoa

NÄILLÄ ON TURVALLISTA ALOITTA

Aloita kyynärpään, ranteen ja sormien nivelten liikeharjoittelu heti puudutuksen poistuttua.



Purista sormet nyrkkiin ja ojenna suoraksi. Toista liike useita kertoja.



Koukista ja ojenna ranne. Toista liike useita kertoja.



Selinmakuulla: Ojenna kyynärpää suoraksi kämmentä vartaloa pitkin liu'uttaen. Soveltuu myös lepoasennoksi.

RYHTI JA LEIKATUN KÄDEN TUENTA

Huomioi seistessä ja istuessa, että ryhti on hyvä ja hartiat ovat rennot. Vedä lapaluita alaspäin kohti takataskuja. Symmetristä seisoma-asentoa on hyvä harjoitella peilin avulla.



Versio 1



Versio 2

KANTOSIDE

Leikatun puolen käsi tuetaan kantositeellä ensimmäiset __viikkoa. Kantoside poistetaan vain harjoittelun, pukeamisen ja pesujen ajaksi.



SELINMAKUULLA

Selinmakuulla levätessä leikatun puolen olkavarren alla pidetään tyynyä, jotta uudelleen kiinnitetyt kudokset eivät veny.

Selinmakuulla levätessä voi käyttää kylmäpakkausta turvotuksen ehkäisyyn ja kivun hoitoon. Käytä kylmäpakkausta useita kertoja päivässä 10 minuuttia kerrallaan.



PÄIVITTÄISET TOIMINNOT

Voit käyttää leikattua kättä kevyissä askareissa, kuten kasvojen pesussa, paidan napituksessa ja ruokailussa. Päivittäisiä toimia harjoittelet fysioterapeutin ja sairaanhoitajan ohjauksessa Coxan vuodeosastolla ennen kotiutumistasi.

Pukeutuessa pue ensin leikatun puolen käsi ja riisu se viimeisenä. Käsivarren tulee pysyä vartalon edessä eikä olkapäätä saa kiertää ulospäin.

HARJOITESARJA I

Harjoittelussa huomioitavaa:

6 viikon ajan kaikki harjoitteet tehdään peukalo vatsaa kohti.



Hartioiden nosto

Nosta hartioita ylöspäin mahdollisimman symmetrisesti ja laske hartiat rennosti alas.



Pendel-harjoite, olkapään rentoutus

Liikuta leikattua olkapäätä pienellä pyörivällä liikkeellä toisen käden avulla.

Etunosto

Selinmakuulla. Nosta leikattua käsi-vartta eteen ylöspäin toisella kädellä avustaen.

Pendel-harjoite, olkapään rentoutus

Nojaa eteenpäin. Anna käden roikkua rennosti. Ota tarvittaessa tukea esimerkiksi pöydän kulmasta.



HARJOITESARJA II

Harjoittelussa huomioitavaa:

**Sivunosto**

Nosta leikattua käsivartta suoraan sivulle toisella kädellä avustaen.

**Seinäkävely sormin**

Liu'uta leikattua kättä ylöspäin seinää pitkin mahdollisimman ylös. Kävele lähemmäs seinää, jotta olkapään liike on mahdollisimman laaja.

**Rissa**

Istuen tai seisten. Nosta leikattua käsivartta hihnan avulla suoraan ylöspäin.

**Venytys**

Selinmakuulla. Paina leikattua kättä terveen käden avulla kohti alustaa.

Kaikkia harjoitteita tehdessä vedä lapaluita kohti takataskuja!

**Työntö eteen**

Seiso kasvot seinään päin. Pidä leikatun puolen olkavarsi vartalossa kiinni ja kyynärpää suorassa kulmassa. Paina nyrkkiä kevyesti kohtisuoraan seinää vasten viiteen laskien.

**Työntö sivulle**

Seiso seinän vieressä leikatun puolen olkavarsi seinässä kiinni ja kyynärpää suorassa kulmassa. Paina olkavarren alaosa kevyesti seinää vasten viiteen laskien.

**Työntö taakse**

Seiso oviaukossa niin että olkavarren takaosa tukeutuu ovenkarmiin **vartalon etupuolessa**. Paina kyynärpäätä kevyesti karmia kohti viiteen laskien.

**Kierto ulospäin**

Pidä kyynärpää suorassa kulmassa. Paina kämmenselkää kohti seinää kyynärpää kiinni kyljessä.

HARJOITESARJA III

Harjoittelussa huomioitavaa:

**Käden nosto suorana eteen**

Vie leikattu käsi peukalo edellä suorana etukautta niin ylös kuin pystyt. Pidä hartia alhaalla.

**Ulkokierto**

Seiso ryhdikkäästi ja vie leikattua kättä sivullepäin kepillä avustaen. Kyynärpää pysyy kyljessä kiinni. Älä kierrä vartaloa.

**Sivunosto kepillä**

Nosta leikattua olkavartta peukalo edellä sivulle kepin avulla.

**Nosta ylös, ota alas**

Harjoittele kevyiden esineiden nostamista yli vaakatason.

HARJOITESARJA IV

Harjoittelussa huomioitavaa:

Huomioi kuminauhaharjoitteita tehdessäsi ettei vartalo kierry ja hartiat pysyvät alhaalla.

**Sisäkierto**

Nosta käsi selän takana kohti lapoja.

**Ulkokierto**

Vie käsi niskan taakse kyynärpää ensin etuviistossa ja käännä kyynärpäätä ulospäin.

**Kierto sisäänpäin**

Pidä kyynärpää suorassa kulmassa. Paina kämmentä kohti seinää kyynärpää kiinni kyljessä.



Lapatukisoutu

Kiinnitä kuminauha navan korkeudelle. Vedä kyynärpäitä taaksepäin kohti kylkiä ja paina samalla hartioita alaspäin. Vedä lapaluita yhteen ja jännitä samalla hartioita kevyesti alaspäin. Pidä jännitys viiteen laskien.



Ojennus suoraksi kuminauhalla

Seiso käyntiasennossa. Leikattu käsi vartalon vieressä, kyynärpää koukistettuna. Työnnä käsi suoraksi eteen kuminauhaa venyttäen ja palauta takaisin vartalon viereen.



Nosto etuviistoon kuminauhalla

Laita kuminauha jalan alle. Nosta leikattua kättä kyynärpää edellä sivulle kuminauhaa venyttäen.



Ulkokierto kuminauhalla

Pidä olkavarsi kiinni vartalossa. Käännä käsivartta ulospäin. Käännä käsivartta sisäänpäin.



Veto taakse kuminauhalla

Vie käsi suorana taakse, palauta hallitusti takaisin.

Harjoittelussa huomioitavaa:



Sisäkierto kuminauhalla

Pidä olkavarsi kiinni vartalossa. Käännä käsivartta ulospäin. Käännä käsivartta sisäänpäin.



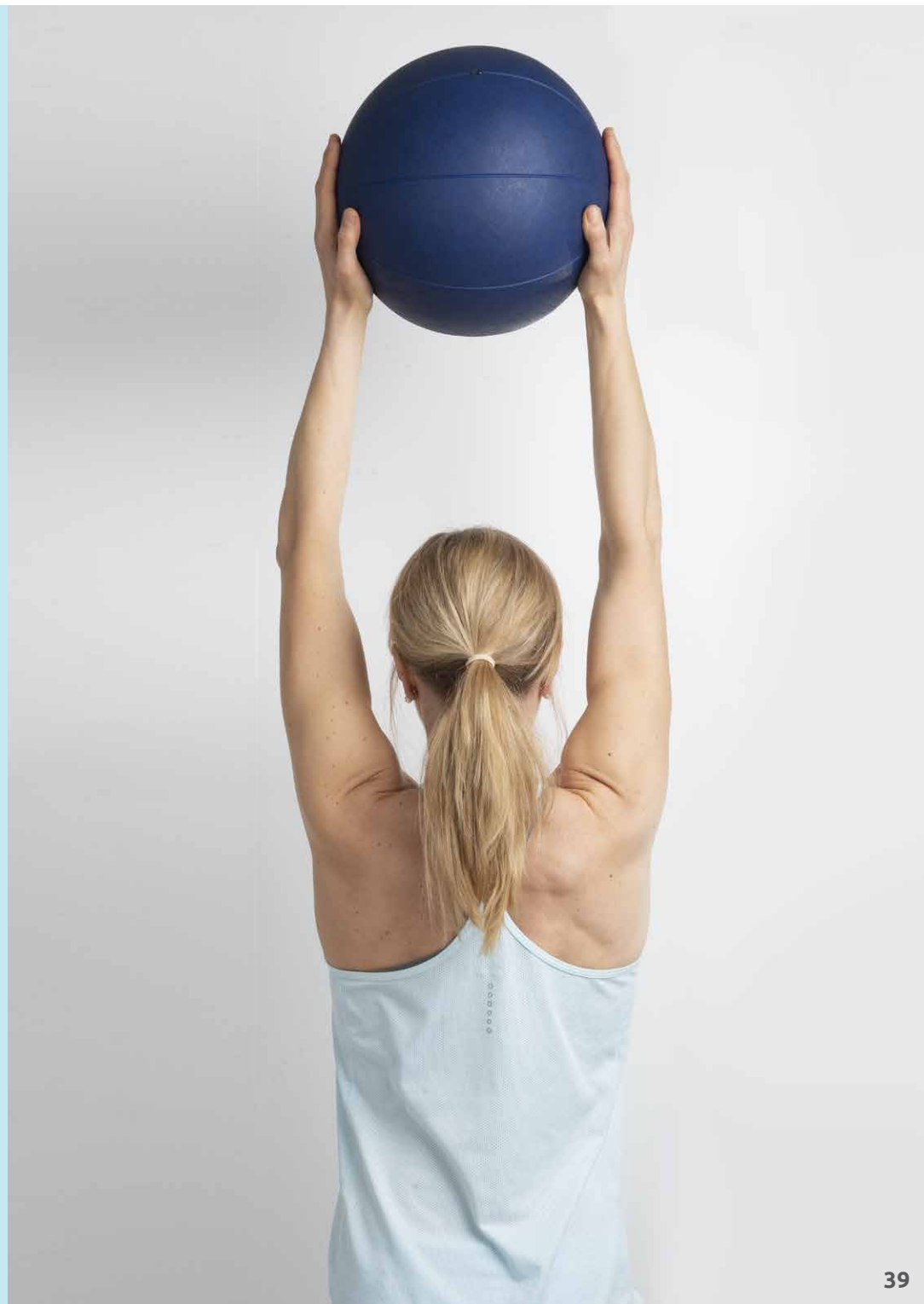
Lavan hallinta 1

Olkapää vaakatasossa paina kevyesti palloa seinään. Pidä hartia alhaalla. Pyöritä pientä ympyrää pallolla seinää vasten.



Lavan hallinta 2

Seiso lähellä seinää. Paina kevyesti hartioita alaspäin. Pidä palloa suorilla käsillä seinää vasten. Tuo palloa hieman irti seinästä ja palauta takaisin seinään.



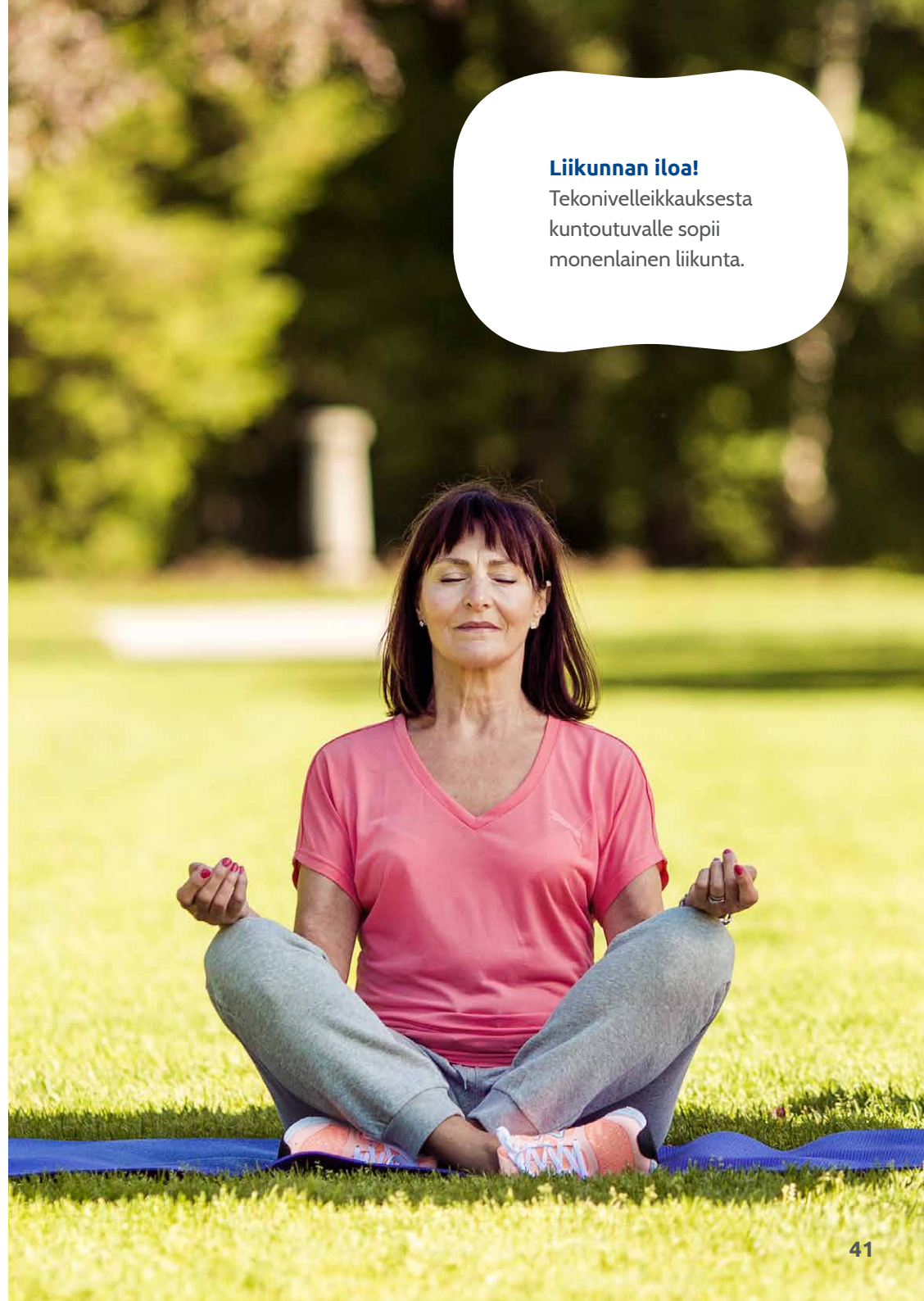
ELÄMÄÄ OLKATEKONIVELEN KANSSA

Olkapään tekonivelleikkauksen jälkeen tulee välttää raskaiden taakkojen kantamista/nostamista sekä olkapäähän kohdistuvaa iskumaista liikettä, esim. halonhakkuuta ja mattojen tamppausta.

Pysyvää kuormitusrajoitusta leikkauksen jälkeen ei tule. Olkapäätä saa kuormittaa sen verran mitä lihaskunto normaalista sallii. Kuntoutumisen kannalta on tärkeää malttaa harjoitella helpolta tuntuvatkin harjoitteet laadukkaasti. Olkapään lihasten toiminta ja kunto on toimivan olkanivelen kannalta oleellista. Kuormitusta lisätään asteittain ja harjoittelua jatketaan koko kuntoutumisen ajan.

Liikunnan iloa!

Tekonivelleikkauksesta kuntoutuvalle sopii monenlainen liikunta.



ITSEHOITO

TURVOTUS JA MUSTELMAT

Turvotus haava-alueella ja koko leikatussa raajassa on normaalia. Turvotuksen laajuus ja kesto vaihtelee yksilöllisesti, ja se saattaa kestää useita kuukausia. Kylmähoito ja kämmenen puristusliike useamman kerran päivässä vähentävät myös turvotusta.

Mustelmia muodostuu usein leikkaushaavan ympäristöön ja myös laajemmalle alueelle, mutta ne häviävät itsestään. Mustelmat saattavat olla kivuliaita ja niiden parantuminen vie usein pitkänkin ajan.

HAAVAN SEURANTA

Haava-alueen normaaliin paranemiseen liittyy punoitus ja kuumotus, joka saattaa lisääntyä harjoittelun jälkeen.

- Pidä haavasidosta viisi vuorokautta leikkauksesta. Mikäli haava vuotaa vielä tämän jälkeen, suojaa haava sidoksella, kunnes se on kuiva.
- Tarvittaessa vaihda haavasidos aina puhtain, pestyin käsin.
- Kun leikkauksesta on kulunut viisi vuorokautta ja haava on kuiva, haavaa ei tarvitse enää suojata sidoksella ja voit peseytyä normaaliin tapaan.

HAKASTEN POISTO

Varaa kotiuduttuasi aika hakasten poistoa varten kotikuntasi terveyskeskuksesta, kotisairaanhoidosta tai yksityiseltä palveluntarjoajalta. Saunaan voit mennä hakasten reikien umpeuduttua, mutta aikaisintaan vuorokauden kuluttua hakasten poistosta.

MITEN VÄLTÄÄ TEKONIVELINFEKTIOLTA?

Perusterveydestä huolehtiminen, tulehdusten ennaltaehkäisy ja huolellinen hoito ovat jatkossakin tärkeitä. Tulehdukset voivat levitä verenkierron välityksellä tekoniveleen. Pitkittyneiden iho-ongelmien hoidattaminen sekä hampaiden ja suun terveydestä huolehtiminen on suositeltavaa tekonivelleikkauksen jälkeen. Mikäli sinulle suunnitellaan hammastoimenpiteitä, polikliinisia tähystys- tai muita toimenpiteitä, sinun on hyvä kertoa hoitavalle lääkärille tekonivelestä.

ONGELMIA?

Ota aina yhteyttä Coxaan **p.03 311 715**, jos leikkausalueella on ongelmia tai:

- haava-alueella on lisääntyvää kipua, turvotusta, punoitusta tai kuumotusta
- haavasta tulee märkäistä vuotoa
- verenvuoto haavasta lisääntyy
- lämpösi on vuorokauden ajan yli 38 °C.

Älä aloita haavan paranemisongelmaan liittyvää antibiootti-lääkitystä ennen kuin Coxan lääkäri arvioi sen tarpeellisuuden.



LÄÄKITYS

MITEN KÄYTÄN KIPULÄÄKITYSTÄ?

Ennen kotiutumistasi saat sairaanhoitajalta ohjauksen lääkkeiden käyttöön kotona ja tarvitsemasi lääkemääräykset. Käytä kipulääkkeitä saamasi ohjeen mukaan, kunnes liikeharjoitteet sujuvat kivuttomasti.

Ensimmäisten viikkojen aikana kotiutumisesta on tarpeen ottaa kipulääkkeitä samalla annoksella kuin sairaalassa ollessa. Lopeta kipulääkitys vähitellen kokeilemalla pienempää annostusta. Kipulääkkeiden tarve on hyvin yksilöllistä, ja sen vuoksi mitään tiettyä käyttöaikaa ei määritellä.

VATSAN HYVINVOINTI

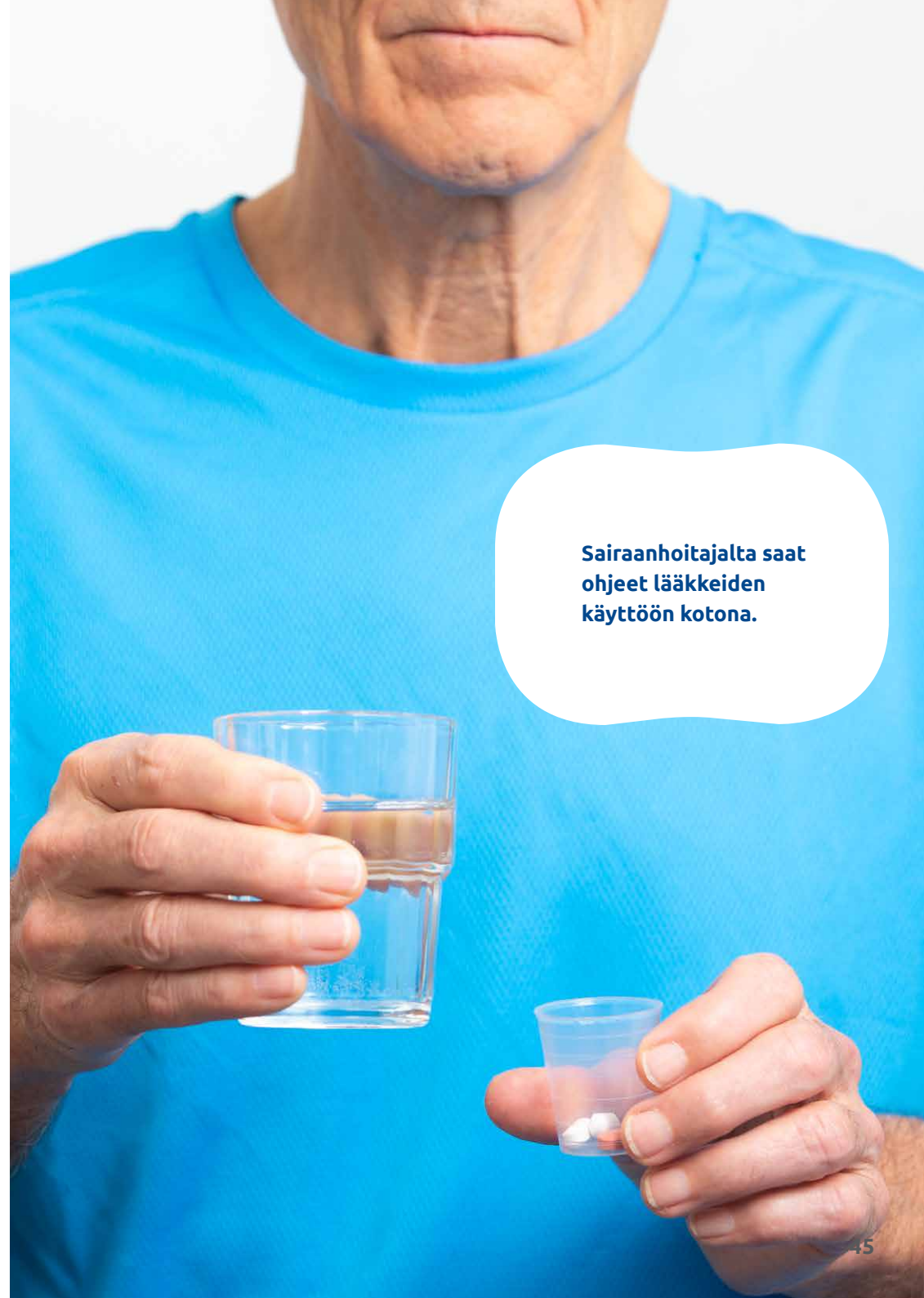
Vatsaa suojaavaa lääkitystä käytetään lääkemääräyksen mukaan leikkauksen aiheuttaman elimistön stressitilan ja kipulääkkeiden käytön vuoksi. Vatsansuojalääkitys ehkäisee mahalaukun limakalvon ärsytystä ja vaurioita.

Kipulääkkeiden käyttö saattaa aiheuttaa ummetusta. Aktiivinen liikkuminen, kuitupitoinen ruokavalio ja riittävä veden juonti edistävät vatsan toimintaa. Voit käyttää tarvittaessa apteekista saatavia vatsaa pehmentäviä lääkkeitä.

Sovi omien lääkkeiden aloituksesta tai jatkamisesta hoitajan kanssa.



Sairanhoitajalta saat ohjeet lääkkeiden käyttöön kotona.





LEIKKAUKSEN JÄLKEEN

HAAVASIDOS

Pidä haavasidosta ____ asti tai kunnes haava on kuiva (haavan seuranta ks. sivu 42).

OMPELEIDEN POISTO

KONTROLLIKÄYNNIT

MUISTIINPANOT



Kuntoutumistasi
seurataan
säännöllisesti.

A blue-tinted photograph of two people, likely runners, stretching their legs in a park setting. The person on the left is in the foreground, pulling their right leg forward. The person on the right is slightly behind, also stretching. The background shows trees and a path.

Tekonivelsairaala Coxa

Asiakaspalvelu

03 311 715

Coxa Tampere

Tekonivelsairaala sijaitsee

Tampereella Taysin alueella:

Niveltie 4 (ent. Biokatu 6 B) Tampere.

T e k o n i v e l s a i r a a l a

COXA

www.coxa.fi