

A man and a woman are hiking on a dirt path in a forest. The man is wearing a blue t-shirt and grey pants, and the woman is wearing a pink t-shirt and grey pants. Both are using trekking poles. The background is filled with green trees and foliage.

Potilasopas

Tekonivel- leikkaus

Ota tämä opas mukaan tullessasi
Coxaan

Tekonivelsairaala

COXA

OTA KÄYTTÖÖSI COXAPOLKU-SOVELLUS

CoxaPolku -sovellus on tukenasi hoitopolkusi jokaisessa vaiheessa. Sovelluksen avulla saat muun muassa automaattisia muistutuksia vastaanottoajoista ja hoitosi etenemisestä. Lisäksi sovelluksen avulla voit olla helposti yhteydessä asiakaspalveluumme.

SOVELLUKSEN HYÖDYT SINULLE

- Löydät kattavasti tietoa hoitosi jokaisesta vaiheesta.
- Saat muistutuksia ajankohtaisista toimenpiteistä ja huomioitavista asioista.
- Voit olla helposti ja kätevästi yhteydessä asiakaspalveluumme.
- Ohjeet kulkevat aina mukana, missä tahansa oletkin.



NÄIN HELPOSTI ALOITAT SOVELLUKSEN KÄYTÖN



1. CoxaPolku-sovelluksen käyttö edellyttää mobiililaitetta (puhelin tai tabletti). Lataa sovellus ilmaiseksi laitteesi sovelluskaupasta tai skannaamalla alla oleva QR-koodi. CoxaPolku toimii Apple ja Android laitteilla (Androideissa sovellusversio 8.1 tai uudempi).



2. Hyväksy ensimmäisellä käyttökerralla sovelluksen käyttöehdot ja tunnistaudu verkkopankkitunnuksillasi tai mobiilivarmenteella.

Voit nyt aloittaa sovelluksen käytön!

**Lataa sovellus skannaamalla QR-koodi
tai osoitteesta qrco.de/coxapolku**



Tekonivelsairaala Coxa

Coxa on Suomen ainoa tekonivelleikkauksiin erikoistunut sairaala. Teemme yli 7000 tekoni-
velleikkausta vuosittain ja työllistämme noin
400 alan huippuosaajaa.

YHTEYSTIEDOT

Asiakaspalvelu

Puhelin **03 311 715**

Sähköposti **asiakaspalvelu@coxa.fi**

Niveltie 4, 33520 TAMPERE

Poliklinikka 1. krs

Vuodeosastot 2. ja 4. krs

www.coxa.fi

Sisäänkäynti



Sisällysluettelo

ENNEN LEIKKAUSTA..... 8

Nivelrikko ja nivelrikon hoito	10
Turvallisen leikkauksen edellytykset	12
Leikkaustarpeen arviokäynti	16
Tekonivelleikkaus	18
Valmistautuminen tekoni- velleikkaukseen	20
Päiväkirurginen tekoni- velleikkaus	22

LEIKKAUS JA TOIPUMINEN..... 24

Leikkauspäivä.....	26
Kuntoutuminen alkaa heti.....	28
Kipu.....	30
Mustelmat ja haavanhoito.....	32
Kotiutuminen.....	34
Seuranta.....	36
Usein kysyttyjä kysymyksiä.....	37

HARJOITTELU JA LIIKUNTA..... 40

HYVÄ TIETÄÄ..... 50

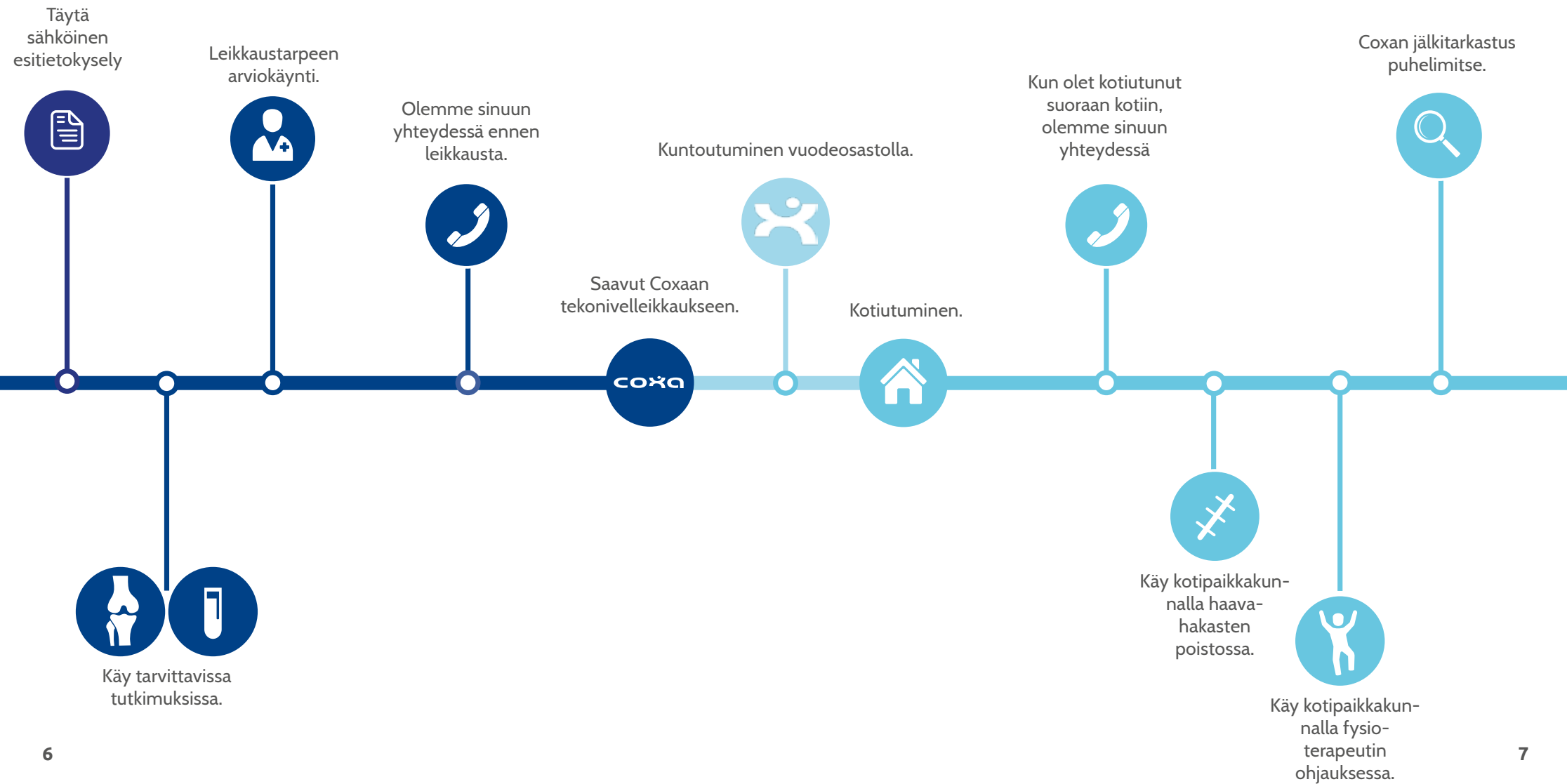
Sairaalassa huomioitavaa	52
Hoitohenkilökunta sinua varten	53
Matkakorvaukset.....	54
Potilashotelli	55
Saapuminen	56

KOTIUTUSKORTTI..... 59

HOITOPOLKU

- Ennen leikkausta
- Leikkauksen jälkeen

Tekonivelsairaala
COXA



**Ennen
leikkausta**



NIVELRIKKO

Yleisin syy tekonivelleikkaukselle on artroosi eli nivelrikko. 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. Nivelrikon hoidon tavoite on kivun hallinta, toimintakyvyn ylläpitäminen ja nivelrikon pahenemisen estäminen.

Oireet

Nivelrikko oireilee jomottavana ja liikkussa pahenevana kipuna, joka lievittyy levossa. Oireet ovat yleensä aaltoilevia ja kivun määrä vaihtelevaa. Nivelrikkokipu voi muuttua sairauden edetessä jatkuvaksi ja vaivata yölläkin. Myös aamu- ja liikkeellelähtöjäykkyys nivelissä ovat tyypillisiä. Jos nivelrikko on edennyt pitkälle, pärjääminen arjessa voi vaikeutua.

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.

NIVELRIKON HOITO

Liikunta

Tekonivelleikkaus on hyvä tehdä vasta kun muut keinot on jo kokeiltu. Tekonivel ei vastaa tervettä niveltä. Liikunta parantaa lihasten hermotusta ja verisuonitusta sekä ylläpitää lihasvoimaa ja nivelliikkuvuutta. Lihasvoima- sekä aerobinenharjoittelu vähentävät tutkitusti kipua ja parantavat toimintakykyä nivelrikkopotilailla.

Monipuolinen liikunta sopii nivelrikkoiselle nivelelle. Erityisen tärkeää on liike- ja lihasvoimaharjoittelu. Jos nivel kipeytyy liikunnasta voimakkaasti, käytä kipulääkettä liikkumisen tukena tai kevennä räsistusta. Ota tarvittaessa käyttöön liikkumisen apuvälineet. Kiputilanteissa liikuntalajit, joissa vartalon paino ei ole

kipeän nivelen päällä, soveltuvat usein paremmin. Näistä esimerkkejä ovat muun muassa pyöräily, vesiliikunta, kuntosaliharjoittelu, voimistelu. Myös hyötyliikunta lasketaan liikunnaksi.

Coxan potilasoppaan harjoitukset (s.40-49) sopivat nivelrikon hoitoon jo ennen leikkausta. Harjoituksiin on hyvä tutustua ennakoon. Lue lisää nivelrikon hoidosta ja tutustu liike- sekä liikuntaharjoittelun potilasohjeeseen osoitteessa kaypahoito.fi.

Lääkehoito

Nivelrikkoon ei ole parantavaa lääkettä. Lääkehoidon tarkoitus on lievittää oireita ja parantaa toimintakykyä. Kipulääkkeiden käyttö helpottaa liikkumista.

Kivunhoidon ensisijainen lääke on parasetamoli. Jos sen teho ei riitä, voidaan hoidoksi liittää tulehduskipulääkkeitä. Tulehduskipulääkkeiden haittavaikutukset ja riskit arvioidaan yksilöllisesti. Jos kipulääkkeiden teho ei riitä, voidaan lääkärin ohjauksessa käyttää keskushermostoon vaikuttavia kipulääkkeitä. Kipulääkereseptit määrätään tarvittaessa kotikuntasi terveyskeskuksesta tai työterveydestä.

Lääkkeettömät hoidot

Kipua voi hallita myös monin lääkkeettömin keinoin:

- räsistusta voi säädellä käyttämällä kävelyn apuvälineitä ja lyhentämällä kävelymatkoja
- kylmä- ja lämpöhoidot sekä hieronta voivat helpottaa kipua ja turvotusta
- rentoutuminen ja riittävä uni
- painonhallinta ja terveellinen ravitsemus

Kivun hoidon onnistumista tukee myös sosiaalisista suhteista huolehtiminen, stressin välttäminen, tunteista puhuminen ja positiivisesti ajatteleva. Näillä on todettu olevan myönteistä vaikutusta kivun hallintaan.

Tekonivelleikkaus

Leikkauksessa vaurioituneet nivelpinnat korvataan tekonivelellä. Tekonivelleikkaus tehdään yleensä selkäydinpuudutuksessa. Halutessasi saat nukkua leikkauksen aikana. Lisää tekonivelleikkauksesta sivuilla 18-19. Leikkauksen kustannukset on nähtävissä verkkosivuillamme www.coxa.fi

TURVALLISEN LEIKKAUKSEN EDELLYTYKSET

Turvallisen tekonivelleikkauksen edellytyksenä on, että tietyt terveyteen vaikuttavat tekijät ovat hyvässä tasapainossa, kuten:

- Pitkäaikaisverensokeri ja diabetes
- Suu ja hampaat
- Iho
- Hengitys-, sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet

Pitkäaikaissairaudet hoitotasapainoon

Tekonivelleikkaukseen tullessa on tärkeää, että pitkäaikaissairaudet ovat mahdollisimman hyvässä hoitotasapainossa. Hyvä pitkäaikaissairauksien hoitotasapaino varmistaa leikkauksen sujumisen turvallisesti, edistää toipumista ja haavan paranemista sekä vähentää leikkausriskejä.

Erityisesti hengitys-, sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien sekä diabeteksen hoitotasapainon tulee olla mahdollisimman hyvä. Miesten eturauhasen liikakasvuun liittyvät virtsaamisvaikeudet on hyvä hoitaa ennen leikkaukseen tuloa. Keskustele pitkäaikaissairauksien hoidosta terveyskeskus- tai työterveyslääkärin kanssa hyvissä ajoin ennen leikkaukseen tuloa.

Suu ja hampaat

Suun, hampaiden ja ikenien tulehdukset lisäävät tekonivelinfektioriskiä. Suosittelemme hammaslääkärin tarkastusta kaikille potilaillemme ennen tekonivelleikkausta.

Todetut perussairaudet, kuten diabetes ja reuma, säännöllinen tupakointi sekä runsas alkoholin käyttö nostavat tulehdusriskiä. Näissä tilanteissa edellytämme hammaslääkärin lausuntoa suun tilanteesta ennen leikkaustoimenpiteitä. Neuvomme tällöin hakeutumaan oman hoitavan hammaslääkärin tutkimukseen terveyskeskukseen tai yksityiselle hammaslääkärille. Hammaslääkärin lausunto on voimassa 12 kuukautta. Toimita lausunto pyydettyäessä Coxaan.

Terve iho suojaa tulehduksilta

Ihon rikkoumat 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 ihorikkoumia, on mahdollista, että suunniteltua leikkausta joudutaan siirtämään.** Jos käyt jalkahoidossa, ajoita käynti viimeistään 2 viikkoa ennen leikkausta. Kynsien leikkaus ja halutessasi säärakarvojen- tai parranajo muutamaa päivää ennen leikkausta. Poista kynsilakka, korut ja lävistyksiset leikkausta edeltävänä päivänä. Ihon hoito-ohjeita ja neuvontaa saat oman terveyskeskuksen hoitajalta.

Painonhallinta ja ravitsemus

Keho tarvitsee leikkauksesta palautuakseen energiaa ja terveellisen ravinnon merkitys on suuri. Ruokailutottumuksia on hyvä muokata parempaan suuntaan jo hyvissä ajoin ennen leikkausta. Huomattava ylipaino vaikeuttaa leikkauksen teknistä suorittamista sekä hidastaa haavan paranemista ja toipumista. Ylipainon on todettu lisäävän myös tekonivelen tulehdusriskiä.

Säännöllinen ateriarytmi pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena ja hillitsee nälän tunnetta. Se auttaa syömään kohtuullisesti ja vähentää houkutusta napostella. Huomioi myös annoskoot. Lautasmalli on hyvä apu aterian koostamisessa.

Nesteen tarve on yksilöllinen. Siihen vaikuttaa ikä, fyysinen aktiivisuus sekä ympäristön lämpötila. Myös lääkitys vaikuttaa nestetasapainoon, joten huolehdi riittävästä veden juonnista. Vesi on paras janojuoma. Päivässä suositellaan juomaan 1–1,5 litraa. Sokeroituja ja makeutettuja juomia ei tule käyttää säännöllisesti.

Lisää	Vaihda	Vähennä
• Kasvikset (erityisesti juurekset) • Palkokasvit (herneet, pavut, linssit). • Pähkinät ja siemenet. • Marjat, hedelmät • Kalat ja muut merenelävät	• Vaaleat viljavalmistet -> täysjyväviljavalmistet • Voi, voita sisältävät levitteet -> kasvisöljyt, kasviöljy-pohjaiset levitteet • Rasvaiset maitovalmistet -> vähärasvaisemmat / rasvattomat maitovalmistet	• Lihavalmistet • Punainen liha • Lisättyä sokeria sisältävät tai alkoholia sisältävät juomat ja ruoat • Suola

PÄIHTEET

Runsas tai säännöllinen alkoholin ja muiden päihteiden käyttö täytyy lopettaa kaksi kuukautta ennen leikkausta. Jos lopettaminen on vaikeaa, saat siihen apua oman terveyskeskuksesi päihdehoitajalta.

Päihteiden käytön haitat

- altistaa tapaturmille
- alkoholin tai huumeiden yhteisvaikutus käytettävien lääkkeiden kanssa voi olla vaarallinen
- vieroitusoireet vaikeuttavat leikkauksesta toipumista ja kuntoutumista merkittävästi

Jatkuva runsas päihteiden käyttö voi olla esteenä tekonivelleikkaukselle. Päihteiden käyttöä kysytään ennen leikkausta täytettävällä AUDIT-lomakkeella.

Tupakointi ja tupakkavalmisteet

Tupakointi ja tupakkavalmisteet (kuten nuuska) tulisi lopettaa heti kun leikkausta suunnitellaan. Paras hyöty saadaan tutkimusten mukaan, kun tupakointi ja tupakkavalmisteet lopetetaan vähintään kaksi kuukautta ennen leikkausta.

Tupakkavalmisteiden haitat:

- haavan paraneminen hidastuu ja haavainfektion riski lisääntyy merkittävästi
- verenkierto ja kudosten hapetus heikkenee
- vaurioittaa verisuonia ja lisää laskimotukosriskiä
- leikkaukseen liittyvien hengitysongelmien riski lisääntyy
- hidastaa luun paranemista merkittävästi
- vaikuttaa lääkeaineiden imeytymiseen

Coxa on savuton sairaala. Tarvittaessa voit ottaa mukaasi nikotiinilaastareita tai -purukumia.

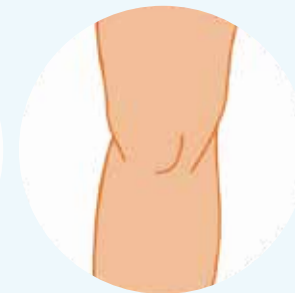
Tupakkavalmisteet haittaavat toipumista.

Lopeta tupakkavalmisteiden käyttö viimeistään 2kk ennen leikkausta.

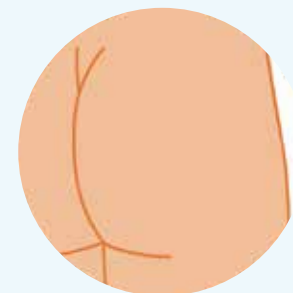
IHON TARKISTUS



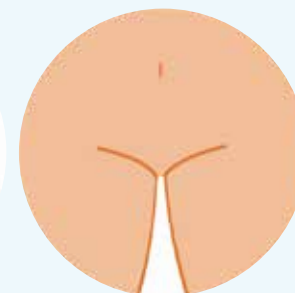
1. Varvasvälit



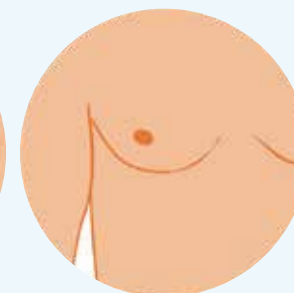
2. Leikkausalue



3. Leikkausalue



4. Nivuset



5. Rintojen aluset

Iho on terve ja ehjä, eikä siinä ole:

- tulehtunutta ihottumaa
- kynsivallintulehdusta
- hautumia tai hiertymiä
- varvasvälitulehduksia
- säärihaavaa
- palovammoja.



LEIKKAUSTARPEEN ARVIO-KÄYNTI

Tekonivelleikkauspäätös tehdään aina ortopedin ja potilaan yhteisen harkinnan perusteella. Läheisesi on tervetullut tueksi Coxaan jo leikkaustarpeen arviokäynnistä lähtien.

Leikkauspäätös

Yleisin syy tekonivelleikkaukselle on pitkälle edennyt nivelrikko. Kun nivelkipu häiritsee normaalia liikkumista tai nivelessä on leposärkyä eikä lääkitys enää auta, voidaan harkita tekonivelleikkausta. Tekonivelleikkauksen avulla toimintakyky voidaan parantaa. Toisille potilaille tämä tarkoittaa parempaa kykyä selviytyä jokapäiväisissä askareissa, toisille mahdollisuutta jatkaa liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa.

Mikäli nivelen tilanne ei vielä vaadi tekonivelleikkausta, arvioidaan oireita ja nivelrikon etenemistä tarpeen mukaan. Leikkauspäätökseen vaikuttaa nivelen tilanteen lisäksi myös potilaan yleinen terveydentila.

Yksilöllisesti sopivin tekonivelmalli

- Tekonivelen valintaan vaikuttavat mm. ikä, luustorakenne, luun laatu ja liikunnallinen aktiivisuus.
- Tekonivelmateriaaleja ovat kobolttikromi, teräs, keraami, titaani ja kovamuovit.
- Coxassa käytetään tarkasti valittuja ja luotettaviksi todettuja tekonivelmalleja. Tekoniveliä Coxalle toimittavat mm. Zimmer Biomet ja DePuy Synthes.

Tekonivelleikkaukseen liittyy riskejä

Tekonivelleikkaus Coxassa on varsin turvallinen toimenpide, johon liittyvät komplikaatiot ovat harvinaisia. Kaikkiin leikkaustoimenpiteisiin sisältyy kuitenkin riskejä. Näistä riskeistä ortopedi keskustelee kanssasi ennen leikkauspäätöksen tekemistä. Vakavien ja uusintaleikkaukseen johtavien komplikaatioiden riski on alle 2 %. Hyvällä hoidonsuunnittelulla, leikkaustekniikalla ja oikealla lääkityksellä näitä voidaan merkittävästi ehkäistä. Katso sivulta 12-13 turvallisen tekonivelleikkauksen edellytykset.

Mahdollisia riskejä ovat esim.

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • haava- ja tekonivelinfektiot (Tekonivelinfection ilmaantuvuus on vuoden kuluessa toimenpiteestä Coxassa leikatuilla alle 1 %. Yleisesti hyväksyttävä taso on alle 2 %) • leikkauksen jälkeiset laskimotukokset • luunmurtumat | <ul style="list-style-type: none"> • nivelen sijoiltaanmenot • kirurgisen toimenpiteen ja anestesian riskit • perussairauksien paheneminen • todennäköisyys, että tekonivelen kanssa ilmaantuisi mekaanista ongelmaa on ensimmäisten 10 vuoden aikana alle 5 % |
|---|--|

Hyvä lopputulos on yhteistyötä

Yksin tekonivelleikkaus ei aina tuo kivuttomuutta ja paranna toimintakykyä, mutta luo edellytykset niiden saavuttamiselle.

- Hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi sinulta edellytetään kivusta huolimatta varhaista liikkeelle lähtöä ja harjoittelua saamiesi ohjeiden mukaan.
- Coxan henkilökunta on sitoutunut tekemään parhaansa, jotta saat hyvin toimivan tekonivelen.

TEKONIVELLEIKKAUS

Polvi



Polvinivel avataan ja kuluneet nivelpinnat paljastetaan.



Reisiluun nivelpinta muotoillaan reisikomponentin muotoiseksi.

Sääriluun nivelpinta tasoitetaan säärikomponenttia varten.

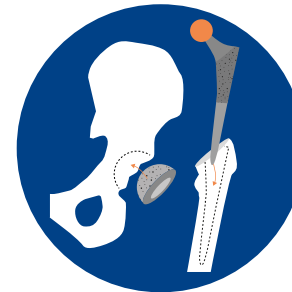


Tekonivelkomponentit kiinnitetään yleensä luusementillä.

Lonkka



Lonkkanivel avataan ja kuluneet nivelpinnat paljastetaan. Reisiluun pää poistetaan.



Lonkkamaljaa muotoillaan kuppikomponentille sopivaksi.

Varsikomponentille työstetään tila reisiluun ydinonteloon.



Osa tekonivelkomponenteista on pinnaltaan karhennettuja ja luu kasvaa niihin kiinni. Vaihtoehtoisesti komponentit voidaan kiinnittää luusementillä.

VALMISTAUTUMINEN TEKONIVELLEIKKAUKSEEN

Valmistele kotiutumisesi

Hoitoaika Coxassa on lyhyt. Useimmiten Coxasta kotiudutaan leikkauispäivänä tai leikkausta seuraavan päivän aamuna. Mieti jo etukäteen leikkauksen jälkeistä kotona selviytymistäsi. Pyydä läheisesi mukaan tukemaan leikkauksen jälkeistä kuntoutusta. **Suosittelemme, että läheinen on kotona kanssasi tai saatavilla ainakin ensimmäisten päivien aikana.** Ennakoi ruokahuoltosi. Selvitä kuka käy kaupassa ja apteekissa sekä miten kotityöt hoituvat leikkauksen jälkeen.

Leikkaus on vain yksi osa onnistunutta lopputulosta. Valmistaudu harjoitteluun kivusta huolimatta. Rauhallinen mieli ja rentoutunut keho edistävät toipumista.

Lue kotiutumisohteet oppaan sivulta 34.

Apuvälineet ja harjoittelu

Lainaa tarvittavat apuvälineet kotikuntasi apuvälinelainaamosta hyvissä ajoin ennen leikkausta. Ota kyynärsauvat tai rollaattori mukaan leikkaukseen tullessasi. Coxassa ei ole apuvälineiden lainauspalvelua.

Lainaa:

- kyynärsauvat/rollaattori

Lonkkapotilaille lisäksi:

- istuinkorotus, WC-korotus,
- tarttumapihdit, sukanvetolaite,
- (sängynjalankorotukset ja suihkutuoli)

Kun molemmat polvet leikataan yhtä aikaa, lainaa lisäksi:

- WC-korotus,
- sängynjalankorotukset

VALMISTAUTUMISEN TARKISTUSLISTA



- ☐ Varmista läheisten tuki tai varaa ulkopuolinen apu
- ☐ Hoida pitkäaikaissairaudet mahdollisimman hyvään tasapainoon
- ☐ Tarkista ihon kunto (ks. sivu 15)
- ☐ Hoidata suu ja hampaat
- ☐ Lopeta
 - tupakointi 2 kk ennen
 - omega-3-valmisteet ja luontaistuotteet 2 vko ennen
- ☐ Lainaa apuvälineet
 - harjoittele apuvälineiden käyttö
 - harjoittele kyynärsauvakävely (ks. sivu 43)
- ☐ Varmista, että kotona on turvallista ja esteetöntä liikkua apuvälineen kanssa
- ☐ Aloita alkuvaiheen liikeharjoittelu oppaan sivulta 40.
- ☐ Ennakoi ruokahuolto ja selvitä kuka käy tarvittaessa puolestasi kaupassa ja apteekissa
- ☐ Mikäli kotiutut omalla kyydillä, varmista että se on mahdollista jo leikkausta seuraavana päivänä

Kotimatka

Voit kotiutua sairaalasta henkilöauton kyydissä. Mikäli kotiutut sairaalasta läheisesi kyydillä, huomioi että kotiutuminen tapahtuu yleensä jo leikkauksesta seuraavana päivänä, myös iltaisin ja viikonloppuisin. Voit kotiutua myös taksikyydillä.

Lue KELAn matkakorvauksista tämän oppaan sivulta 54.



PÄIVÄKIRURGINEN TEKONIVELLEIKKAUS

Tekonivelleikkauksen jälkeen on mahdollista kotiutua jo leikkauspäivänä. Kotiutumista leikkauspäivänä voidaan suunnitella, jos terveydentilasi on hyvä ja suunniteltu leikkaus on siihen soveltuva. Soveltuvuus päiväkirurgiseen tekoni- velleikkaukseen arvioidaan aina yksilöllisesti.

Lisätietoa päiväkirurgisesta tekoni- velleikkauksesta voit tiedustella Coxan leik- kaustarpeen arviokäynnillä. Tarvittaessa myös asiakaspalvelumme vastaa kysymyksiin.

Valmistele kotiutumisesi

Päiväkirurgisen leikkauksen jälkeen kotiutut jo toimenpidepäivänä. Kotona sel- viytymistä on hyvä miettiä jo etukäteen. Päiväkirurgisesta tekoni- velleikkauksesta kotiutuessa sinulla tulee olla täysi-ikäinen tukihenkilö, joka on läsnä ainakin **24 tuntia toimenpiteen jälkeen**. Läheisen mukanaolo kotiutumistilanteessa lisää kotiutumisen turvallisuutta.

Lue muut kotiutumisohjeet oppaan sivulta 34.

Apuvälineet ja harjoittelu

Lainaa tarvittavat apuvälineet kotikuntasi apuvälinelainaamosta hyvissä ajoin ennen leikkausta. Ota kyynärsauvat tai rollaattori mukaan leikkaukseen tulles- sasi. Coxassa ei ole apuvälineiden lainauspalvelua.

Lainaa:

- kyynärsauvat

Kotimatka

Päiväkirurgisen tekoni- velleikkauksen jälkeen kotiutut toimenpidepäivänä. Voit kotiutua sairaalasta joko läheisen kyydillä tai taksilla.

PÄIVÄKIRURGISEN POTILAAN VALMISTAUTUMISEN TARKISTUSLISTA



- ☐ Varmista läheisten tuki (läsnä 24h leikkauksen jälkeen)
- ☐ Hoida pitkäaikaissairaudet mahdollisimman hyvään tasapainoon
- ☐ Tarkista ihon kunto (ks. sivu 15)
- ☐ Hoidata suu ja hampaat
- ☐ Lopeta
 - tupakointi 2 kk ennen
 - omega-3-valmisteet ja luontaistuotteet 2 vko ennen
- ☐ Lainaa apuvälineet
 - harjoittele apuvälineiden käyttö
 - harjoittele kyynärsauvakävely (ks. sivu 43)
- ☐ Varmista, että kotona on turvallista ja esteetöntä liikkua apuvälineen kanssa
- ☐ Aloita alkuvaiheen liikeharjoittelu oppaan sivulta 40.
- ☐ Ennakoi ruokahuolto ja selvitä kuka käy tarvittaessa puolestasi kaupassa ja apteekissa
- ☐ Mikäli kotiutut omalla kyydillä, varmista että se on mahdollista jo leikkauspäivänä

Leikkaus ja toipuminen



LEIKKAUSPÄIVÄ

Saapuminen Coxaan

Leikkauispäivän aamuna saavut **ensimmäisen kerroksen aulaan 2**. Ilmoittaudu aulan itsepalveluautomaatilla kela- tai ajokortilla. Hoitajamme hakee sinut aulasta ja huolehtii, että olet valmis leikkaukseen. Vaihdat päälle potilasvaatteet, laitamme tavarasi säilytykseen ja toimitamme ne valmiiksi osastolle odottamaan sinua. Vaihdettuasi potilasvaatteet päälle annamme sinulle esilääkityksen, jonka jälkeen odotat leikkausosastolle siirtymistä.

Ensimmäisen kerroksen aula 2.



Leikkausosastolle

Hoitajamme tulee hakemaan sinut leikkausosastolle. Kerro rohkeasti, jos jokin asia tulevassa toimenpiteessä mietityttää sinua - vastaamme mielellämme kysymyksiisi.

Hoitoprosessi leikkaukseen valmistautumisesta valvomohoittoon kestää useamman tunnin. Itse tekonivelleikkaus kestää tavallisimmin 1–2 tuntia. Anestesia- ja sairaanhoitaja on kanssasi koko leikkauksen ajan ja seuraa vointiasi. Halutessasi voit vaikka nukahtaa.

Laadukkaan leikkaustuloksen todentamiseksi otamme röntgenkuvan leikatusta nivelestä välittömästi leikkauksen jälkeen. Sinut leikannut lääkäri kertoo sinulle leikkauksen sujumisesta ja varmistaa, että kaikki on kunnossa liikkeelle lähtöä varten.

Valvomon kautta osastolle

Leikkauksen jälkeen valvomossa seurataan toipumistasi ja puudutuksen poistumista. Aloitat kipulääkityksen anestesia- ja sairaanhoitajan suunnitelman mukaisesti.

Hoitajamme hakee sinut valvomosta, kun vointiasi sen sallii. Aloitat kävelyharjoittelun fysioterapeutin tai sairaanhoitajan ohjauksella mahdollisimman pian leikkauksen jälkeen. Osastolla otat vähitellen itse vastuun omasta kuntoutumisestasi.

Saat matkapuhelimesi käyttöön heti osastolle tullessasi. Läheiset voivat tiedustella vointiasi soittamalla suoraan sinulle.

KUNTOUTUMINEN ALKAA HETI

Leikkauksen jälkeen on sinun vuorosi olla aktiivinen. Tavoitteena on, että voit mahdollisimman pian ruokailla istuen ja kävellä huoneessa apuvälineen turvin. Kaikki arkiset toimet ovat kuntoutusta: pukeutuminen, vuoteesta nouseminen, wc-käynti, liikeharjoittelu, kävely ja peseytyminen. Fysioterapeutti varmistaa, että harjoittelet oikein ja opit kävelemään turvallisesti. Sairaanhoidaja ohjaa sinua huolehtimaan lääkityksestäsi ja seuraamaan haavasi paranemista. Kerro voinnistasi ja kivusta henkilökunnalle.

Kävely

Tekonivelleikkauksen jälkeen saat kävellä normaalisti. Aluksi käytät kyynärsauvoja tai rollaattoria kävelyn apuvälineenä. Liiallisen rasituksen välttämiseksi on aluksi parempi kävellä lyhyitä matkoja useita kertoja päivässä. Pidennä kävelymatkaa kivun salliessa.

Lepo

Rasituksen vastapainoksi on tärkeää levätä useita kertoja päivässä. Liiallinen rasitus voi hidastaa toipumista ja vaikeuttaa nivelen käyttöä lisäten kipua ja turvotusta.

Vältä pitkäaikaista istumista. Jalan pitäminen kohoasennossa ehkäisee turvotusta. Voit levätä myös kylkiasennossa ja käyttää tyynyä polvien välissä parantamaan asentoa. Kylmähoito leikkausalueella voi auttaa kivun ja turvotuksen hoidossa.



KIPU

Leikkauksen jälkeinen kipu

Kivun lievityksestä huolimatta tekonivelleikkauksen jälkeinen kipu voi olla yllättävän kovaa, erityisesti ensimmäisen parin kuukauden aikana. Leikkaus aiheuttaa turvotusta, kuumotusta, paineen tunnetta ja mustelmia leikattuun alaraajaan. Leikkauksen jälkeinen kipu on erilaista kuin ennen leikkausta ja se helpottuu vähitellen.

Kipukokemus on aina yksilöllinen ja siihen vaikuttavat kudosaaurion lisäksi tunteet, asenteet, hormonitoiminta ja koko sen hetkinen elämäntilanne. Leikkauksen jälkeistä kipua arvioidaan hyödyntäen NRS-kipumittaria: ei kipua on 0 ja pahin mahdollinen kuviteltavissa oleva kipu on 10.

Kipulääkkeet

Kipu ja kipulääkkeiden tarve ovat hyvin yksilöllisiä. Käytä kipulääkkeitä leikkauksen jälkeen säännöllisesti, osastolta saamiesi ohjeiden mukaan. Kipulääkkeet on määrätty oireen mukaiseen hoitoon ja voit vähentää niitä asteittain kivun helpottaessa.

Anna itsellesi aikaa toipua!

Aktiivinen kuntoutuminen ja liikkuminen vaatii säännöllistä kipulääkkeiden käyttöä. Kipu ei saa olla esteenä liikkumiselle ja harjoittelulle. Ensimmäisten viikkojen aikana kotiutumisesta on tarpeen ottaa kipulääkkeitä sairaalasta saadun ohjeen mukaisesti. Kotona arki on aktiivisempaa kuin sairaalassa, jolloin kipu ja turvotus voivat lisääntyä liikkumisen myötä.

Kuntoutumisen edetessä ja kivun helpottaessa ensin vähennetään ja lopetetaan mahdolliset keskushermoston kautta vaikuttavat kipulääkkeet. Sen jälkeen tulehduskipulääkkeet ja viimeisenä parasetamolivalmiste. Kipu saattaa jatkua leikkauksen jälkeen melko kovana muutamia kuukausia, esimerkiksi rasituksen jälkeen. Käytä kipulääkkeitä kunnes kävely ja liikeharjoitteet sujuvat kohtalaisen kivuttomasti.

Muu kivunhoito

Lääkehoidon lisäksi suositellaan:

- liiku kohtuullisesti, mieluummin pieniä määriä useita kertoja päivässä
- rasitusta voi säädellä käyttämällä kävelyn apuvälineitä ja lyhentämällä kävelymatkoja
- muista levätä riittävästi
- kylmähoito ja alaraajan kohoasento

Vatsan hyvinvointi

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

Kipulääkkeet saattavat aiheuttaa ummetusta. Seuraa, että vatsasi toimii säännöllisesti. Tarvittaessa voit ostaa apteekista suolen toimintaa edistävää lääkitystä. Syö kuitupitoista ruokaa ja huolehdi riittävästä veden juonnista. Oman voinnin mukainen liikunta edistää myös vatsan toimintaa.

Laskimotukosten ehkäisy

Aktiivinen liikkuminen on paras tapa ehkäistä laskimotukoksia. Leikkauksen jälkeen sinulle määrätään myös tukoksia ehkäisevä lääkitys. Saat opastuksen lääkityksen käyttöön osastolla.

Koska epäillä laskimotukosta?

- Alaraajasi on huomattavasti turvonnut ja turvotus ei vähene kohoasennossa.
- Alaraajasi on poikkeuksellisen kivulias, kuumottava, kosketusarka, kova tai siinä on punoittava alue.
- Alaraajasi tuntuu ”täyteläiseltä”.



Jos sinulla on edellä mainittuja oireita, hakeudu terveyskeskuksen päivystysvastaanotolle tilanteen arvioimiseksi.

Turvotus ja mustelmat

Turvotus haava-alueella ja koko leikatussa raajassa on normaalia. Turvotuksen laajuus ja kesto vaihtelee yksilöllisesti ja se saattaa kestää useita kuukausia. Alkuvaiheessa turvotusta voi ehkäistä välttämällä pitkää yhtäjaksoista istumista ja seisomista. Lepoasennoksi suositellaan selinmakuuasentoa. Kohoasento ja kylmähoito useamman kerran päivässä vähentävät myös turvotusta.

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

Normaali mustelma voi näyttää esimerkiksi tältä.



Haavan seuranta

Haava-alueen normaaliin paranemiseen liittyy punoitus ja kuumotus, joka saattaa lisääntyä harjoittelun jälkeen. Lämpötilaero leikkaamattomaan alaraajaan verrattuna on normaalia vielä useita kuukausia toimenpiteen jälkeen.

- Pidä haavasidosta viisi vuorokautta leikkauksesta. Mikäli haava vuotaa vielä tämän jälkeen, suojaa haava sidoksella kunnes se on kuiva. Voit peseytyä normaaliin tapaan.
- Sidos pitää vettä jos se on tiiviisti iholla, sidoksen kanssa voi käydä suihkussa.
- 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, työterveydestä tai yksityiseltä palveluntarjoajalta. Saunaan voit mennä, kun hakasten poistosta on kulunut vuorokausi, eikä haavasta tule eritettä.

Leikkausarpi voi olla kuiva ja kiristävä. Hakasten poiston jälkeen leikkausarpea voit rasvata perusvoiteella. Arpi vaalenee ja tasoittuu yleensä noin vuoden kuluessa.

KOTIUTUMINEN

Kotiudut Coxasta kun alla listatut kotiutuskriteerit täyttyvät. Huomioi, että kotiutuminen voi tapahtua myös illalla ja viikonloppuna.

Kotiutuminen on turvallista, kun

- vuoteesta nousu ja paluu vuoteelle onnistuvat itsenäisesti
- kävely onnistuu apuvälineen turvin potilashuoneessa (porraskävely, jos kotona on portaita)
- pukeutuminen ja hygienian hoito onnistuvat
- leikkauksen jälkeinen kipu on hoidettavissa kotona käytettävillä kivunhoitomenetelmillä
- haavan seuranta ja sidoksen vaihto onnistuvat tarvittaessa
- tukihenkilö on saatavilla kotiutumisen jälkeen

Saat Coxasta reseptit ja ohjeet kotona käytettäviin kipulääkkeisiin, vatsansuojälääkkeeseen ja laskimotukoksia ehkäisevään lääkkeeseen, sekä tarvittaessa pahoinvoinnin estolääkitykseen. Läheisen mukanaolo kotiutumistilanteessa lisää kotiutumisen turvallisuutta.

Leikkauksen jälkeen voit kotiutua Coxasta läheisen kyydillä, tavallisella taksilla tai tarvittaessa paaritaksilla.

Et välttämättä tapaa leikkannutta lääkärää ennen kotiutumista



Kotona yleiskunto voi alkuun olla heikompi kuin yleensä. Kipujen lisäksi yleiskuntoa heikentävät veriarvojen muutokset, lääkkeiden käyttö ja vatsan toiminnan ongelmat. Nämä voivat aiheuttaa huonovointisuutta, huimausta, väsymystä, ummetusta tai ripulia. Edellä mainituista syistä myös rasiuksensietokyky on alentunut ja ulkopuolisen avun tarve voi kasvaa.

Kotiutumisen jälkeen

Kun kotiudut Coxasta suoraan kotiin, olemme sinuun yhteydessä ja varmistamme, että toipuminen ja kuntoutuminen on alkanut suunnitellusti. Yhteydenoton aikana voit esittää meille kysymyksiä jos jokin asia on jäänyt mietityttämään.

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

	KAIKKI ON HYVIN, KUN:	SOITA COXAAN, JOS:	HAKEUDU PÄIVYSTYKSEEN, JOS:
KIPU	Kipu helpottaa kipulääkkeellä. Leikkauksen jälkeinen kipu on normaalia.	Kipu leikatussa raajassa yltyy sietämättömäksi ja estää nukkumista ja liikkumista. Säännöllinen kipulääkitys ei riitä etkä pärjää kivun kanssa kotona.	Jos Coxasta saadut ohjeet ja kipulääkitys ei riitä, etkä pärjää kivun kanssa enää kotona.
TURVOTUS JA MUSTELMAT	Leikattu jalka on lämmin ja punainen. Turvotukset ja mustelmat kuuluvat asiaan useamman viikon/kuukauden ajan. Turvotus laskee yön aikana. Mustelmia voi olla laajoillakin alueilla.	Turvotus lisääntyy voimakkaasti eikä vähene levossa tai yön aikana.	Jalka on punainen ja kosketusarka. Raaja on huomattavan turvonnut, poikkeuksellisen kivulias, kuumottava, kosketusarka, kova tai punoittava.
LEIKKAUS-HAAVA	Haavasidokseen voi tulla vuotoa ensimmäisten vuorokausien aikana. Vuoto vähenee muutaman päivän kuluessa.	Vuoto lisääntyy haavasidokselle. Sidosta täytyy vaihtaa useammin kuin kerran päivässä.	Haavavuoto lisääntyy huomattavasti tai vuoto on märkäistä. Kuume on toistuvasti yli 38 astetta.
UMMETUS	Vatsa toimii normaalisti.	Olosi on kuvottava tai kärsit voimakkaista vatsakivuista. Vatsa ei toimi edes vatsantointimintaa edistävillä lääkkeillä.	
RUOKA-HALU	Ruokahalu on pääosin normaali. Ajoittain voi olla kuvottavaa oloa.	Ruokahalu on huono. Kärsit satunnaisesta oksentelusta ja pahoinvoinnista, jonka vuoksi et voi käyttää lääkkeitä.	Kärsit toistuvasta oksentelusta. Et pysty syömään tai juomaan. Yleisvointi heikkenee.

Älä aloita haavan paranemisongelmaan liittyvää antibioottilääkitystä ennen kuin Coxan lääkäri arvioi sen tarpeellisuuden.



SEURANTA

Fysioterapeutin ohjauskäynti

Fysioterapeutin ohjauskäynti on ortopedin suosituksen mukaisesti yleensä joko 2, 4 tai 6 viikkoa leikkauksesta **kotipaikkakunnan terveystieteiden keskuksessa, työterveydessä tai yksityisellä vastaanotolla**. Käynnin tarkoituksena on seurata ja tukea kuntoutumistasi. Fysioterapeutti tarkistaa, että harjoittelu etenee toivotulla tavalla ja antaa lisäharjoitteita tueksi.

Coxan fysioterapeutti

p. 03 311 715

fysioterapia@coxa.fi

Jälkitarkastus

Jälkitarkastuksen ajankohta määräytyy yksilöllisesti, mutta tavallisimmin se ajoittuu 3–4 kuukauden päähän leikkauksesta. Jälkitarkastuksen tarkoituksena on varmistaa, että olet kuntoutunut oletetusti ja uusi tekonivel toimii, kuten kuuluu. Valtaosan jälkitarkastuksista toteuttavat fysioterapeutit puhelimitse. Ortopedin jälkitarkastus ohjelmoidaan vain erityistapauksissa.

Tekonivelen seuranta

Tekonivelsairaala Coxa vastaa leikkaamiensa tekonivelpotilaiden seurannasta. Tarkemmat ohjeet saat, kun tekonivelesi seuranta on ajankohtainen.

USEIN KYSYTTYJÄ KYSYMYKSIÄ

Pitääkö minun käydä kutsukirjeen mukaisissa röntgenkuvissa?

Kyllä, jos kutsukirjeessä on maininta röntgenkuvissa käymisestä.

Milloin voin ottaa influenssa- tai koronarokotteen ennen tai jälkeen leikkauksen?

Influenssa tai koronarokote suositellaan otettavaksi kaksi viikkoa ennen leikkausta tai kaksi viikkoa leikkauksen jälkeen. Tekonivelleikkausta ei kuitenkaan peruta tai siirretä vaikka rokotteen ottamisesta olisi kulunut vähemmän aikaa.

Pitääkö matalasta hemoglobiiniarvosta olla huolissaan?

Tekonivelleikkauksen jälkeen hemoglobiiniarvon lasku on normaalia ja arvo kohoaa vähitellen monipuolisen ravinnon avulla. Alhainen hemoglobiiniarvo voi aiheuttaa huimausta ja väsymystä. Halutessasi voit käyttää sinulle sopivaa rautavalmistetta.

Reiteeni ilmestyi kotona mustelmia, miten toimin?

Laskimotukosten ehkäisylääkitys voi altistaa laajoillekin mustelmille, joita voi ilmaantua esimerkiksi polven taakse, reiteen ja jalkaterään. Mustelmat voivat olla kivuliaitakin, mutta häviävät itsestään ajan myötä.

Onko tekonivel este sukupuolielämälle?

Ei ole. Haava-alueen hankautumista on vältettävä haavan parantumisen ajan. Lonkka- ja olkapääleikkauksen jälkeen on huomioitava mahdolliset liikerajoitukset.

Milloin voin palata työelämään?

Työhön paluusta keskustellaan leikkaavan lääkärin kanssa ennen leikkausta. Sairauslomatoistukset saat osastolta kotiutuessasi. Tekonivelleikkaus ei ole este työelämään paluulle. Tavallisesti sairausloman pituus on 1–3 kk työn luonteesta riippuen. Sairausloman jatkoon määrittelee työterveyshuolto tai terveystieteiden keskuslääkäri.

Milloin voin matkustaa autossa tai ajaa autoa?

Voit matkustaa autossa normaalisti. Autolla voit ajaa kun alaraajan hallinta on riittävää. Huomioi lääkityksen mahdollinen vaikutus ajokykyyn. Lonkkaleikkauksen jälkeen on huomioitava mahdolliset liikerajoitukset.

Miten hoidan leikkaushaavaa kotona?

Leikkaushaavaa ei tarvitse erikseen hoitaa. Turhaa haavan koskettelua kannattaa välttää. Voit peseytyä normaaliin tapaan. Suojaa haava viiden vuorokauden ajan leikkauksesta. Mikäli haava vuotaa vielä viiden vuorokauden jälkeen, suojaa haava kunnes se on kuiva. Haavasidos vaihdetaan puhtain käsin. Saunaan voit mennä hakasten poiston jälkeisenä päivänä. Suihkun jälkeen haava kuivataan puhtaalla pyyhkeellä kevyesti painelemalla.

Miten välttyä 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 hammastoinenpiteitä, polikliinisia tähytys- tai muita toimenpiteitä, sinun on hyvä kertoa hoitavalle lääkärille tekonivelestä.

Miksi jalkani tuntuvat eripituisilta?

Lonkkaleikkausta edeltävässä suunnittelussa raajojen pituuseroa pyritään tasaamaan. Nivelen tukevuuden maksimoimiseksi leikatun alaraajan pituus voi hieman muuttua. Yleensä alle 1 cm pituuseroihin ei tarvitse puuttua. Polven tekonivelleikkauksessa alaraajan pituuteen ei voida merkittävästi vaikuttaa.

Miksi leikkausalue on tunnoton?

Tunto palaa leikkausalueelle vähitellen, mutta pieniä tunnottomia alueita saattaa jäädä arven ympäristöön pysyvästikin.

Minulla on ollut leikkauksen jälkeen pahoinvointia – mistä se johtuu?

Pahoinvointi voi aiheutua kipulääkityksestä. Myös vatsan toimimattomuus aiheuttaa huonovointisuutta. Vatsan toiminnasta huolehtiminen, kipulääkityksen vähentäminen kiputilanteen salliessa ja tarvittaessa pahoinvointilääkkeiden käyttö helpottavat oloasi.

Saako leikkausalueella rasvata?

Pari päivää hakasten poiston jälkeen leikkausalueen ihoa ja arpea voi rasvata perusvoiteilla.

Voinko käydä infrapunasaunassa?

Infrapunasaunassa voi käydä haavan parannuttua omat tuntemukset huomioiden. Infrapunasäteet eivät ulotu kudoksissa niin syvälle, että sille olisi estettä tekonivelleikkauksen jälkeen.

Mitä minun pitää huomioida lentomatlustamisessa?

Jos turvatarkastuksessa ilmenee ongelmia, kerro tarkastusviranomaiselle sinulla olevasta tekonivelestä. Turvatarkastusta varten et tarvitse todistusta tekonivelestä, kertominen turvatarkastusviranomaiselle riittää.

Tarvitsetko ennaltaehkäisevää antibioottihoitoa jos joudun menemään hammaslääkärin leikkauksen jälkeen?



Tarvitset ennaltaehkäisevää antibioottihoitoa verta vuodattavissa hammastoinenpiteissä kerta-annoksena tuntia (1 h) ennen toimenpidettä (esim. juurihoito, hampaan poisto), jos

- olet ollut tekonivelleikkauksessa alle 6 kuukautta sitten
- sinulla on useampi kuin yksi tekonivel
- sinulle on tehty tekonivelen uusintaleikkaus
- sinulla on tulehdusriskiä lisääviä sairauksia, kuten nivelreuma, SLE tai jokin muu immuunivastetta heikentävä sairaus tai immuunivastetta heikentäviä lääkkeitä käytössäsi

Kerro aina hammaslääkärillesi, että sinulla on tekonivel. Hammaslääkäri arvioi antibiootin tarpeen muissa kuin mainituissa tapauksissa.

Harjoittelu



HARJOITTELU

Harjoitusohjelmassa on ohjeita sekä lonkka- että polvitekonivelleikatulle potilaalle. Harjoitukset koostuvat alaraajaniveltien liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoitusta. Coxassa fysioterapeutti ohjaa sinulle kuntoutumiseesi soveltuvimmat alkuvaiheen harjoitteet.

Harjoittelun tavoite on palauttaa alaraajojen lihasten toiminta, kudosten elastisuus ja vähitellen saavuttaa parempi toimintakyky. Lihasvoima ja liikkuvuus on heikentynyt jo nivelrikon myötä ja vaatii palautukseen säännöllistä harjoittelua. Vaikka itse nivelen mekaaniset rajoitukset poistuvat tekonivelleikkauksessa, pitää kudosten joustavuutta, voimaa ja lihasasapainoa parantaa harjoittelulla.

Pelkkä tekonivelleikkaus ei tuo kivuttomuutta ja paranna toimintakykyä, mutta luo edellytykset niiden saavuttamiselle pitkäjänteisen harjoittelun kautta.

Lonkka (2 kk)

- Leikkauksen jälkeen alkuvaiheessa voit kääntyä makuulla leikkaamattomalle puolelle. Kyljelle kääntyessä laita tyyny polvien väliin.
- Ole varovainen voimakkaissa eteen kumarruksissa ja vältä nivelen ääri liikkeitä. Voit aluksi käyttää istuinkorotuksia ja pienapuvälineitä.
- Kumartuessa ja matalalle istuutuessa, esimerkiksi sukkaa pukiessa, käännä leikattua jalkaa ulkokiertoon (polvi ulospäin).
- Ponnistaessa käännä leikattua jalkaa ulkokiertoon (polvi ulospäin).
- Vältä fyysisiä raskaita suorituksia
- Kyynärsauvojen käyttöaika 4 viikkoa tarpeen mukaan.
- Luovu kyynärsauvoista asteittain yksi sauva kerrallaan, ensin leikatulta puolelta.



● = leikattu jalka

Polvi

- Ei liikerajoituksia
- Aloita polven liikkuvuuden harjoittaminen vähitellen (suoristuu täysin ja koukistuu mahdollisimman paljon).
- Kyynärsauvojen käyttöaika 4 viikkoa tarpeen mukaan.
- Luovu kyynärsauvoista asteittain yksi sauva kerrallaan, ensin leikatulta puolelta.

KYYNÄRSAUVAKÄVELY



Tasatahtinen kävely



Vuorotahtinen kävely

PORRASKÄVELY

Portaita kävellessäsi voit käyttää kaidetta tukena toisella puolella. Jos tarvitset portaita kuntoutumisaikana, ohjaa fysioterapeutti sinua niiden kulkemisessa.



Porraskävely ylöspäin

Nosta leikkaamaton jalka yläportaalle ja ponnista sen varassa kyynärsauvat ja leikattu jalka samalle portaalle.



Porraskävely alaspäin

Vie kyynärsauvat ja leikattu jalka alemmalle portaalle ja tuo leikkaamaton jalka samalle portaalle sauvoihin tukien.

Kun molemmat puolet leikataan yhtä aikaa, suosittelemme vuorotahtista kävelytekniikkaa. Porraskävelyssä ponnista aluksi kivuttomammalla jalalla.



NÄIN HARJOITTELU TOTEUTETAAN



1. Harjoittele 2-3 kertaa päivässä
2. Liike- ja lihasvoimaharjoittelussa toistoja 5–15 / 1–3 sarjaa. Lisää toistoja sekä sarjoja turvotuksen ja yleisen voinnin salliessa
3. Venytykset muutamasta sekunnista 30 sekuntiin
4. Huolehdi harjoittelun nousujohteisuudesta

Aloita näillä puudutuksen poistuttua



- a) Pumppaa nilkkoja aktiivisesti.
- b) Nilkat koukussa paina polvitaipeita kohti alustaa jännittämällä reisi- ja pakaralihaksia.



Vedä polvi ja lonkka koukkuun. Suorista takaisin alustalle. Jalka liukuu alustaa pitkin.



Koukista molemmat jalat. Siirrä jalkapohjat lähelle toisiaan. Käännä polvia erilleen. Palauta liike keskiasentoon.



Koukista molemmat jalat. Siirrä jalkapohjat lähelle toisiaan. Venytä jalat haara-asennossa. Istuma-asennossa voit avustaa liikettä käsin.



Istu jalkapohjat lattiassa lähellä toisiaan. Käännä polvia ulospäin käsien avulla. Liu'uta käsiä jalkoja pitkin kumartuen lattiaa kohti.



Vedä terve jalka koukkuun ja paina leikattua jalkaa suoraksi alustaan.



- a) Liu'uta polvea koukkuun ja suoraksi, jalka liukuu lattiaa pitkin.
- b) Vie polvi äärikoukistukseen. Venytä.



Koukista nilkka, jännitä reisilihas ja ojenna polvi suoraksi.

● = leikattu jalka



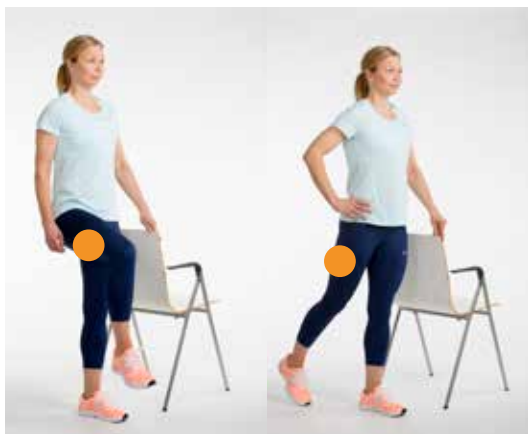
Selinmakuulla tai kyynänojojassa rulla polven alla. Nilkka koukussa ojenna polvi suoraksi.



Rulla nilkan alla
a) Rentoudu ja anna polven painua suoraksi,
b) paina polvea suoraksi reisilihasta jännittämällä.



Siirrä painoa jalalta toiselle polvien ja lonkkien ollessa ojennettuna.



a) Nosta leikattu jalka koukussa eteen ja
b) suorana taakse.
Voit yhdistää liikkeen vähitellen koukistus-ojennusyhdistelmäksi. Tee harjoitus myös siten, että leikattu jalka on tukijalkana.



Seisten leikattu jalka vartalon taakse ojennettuna. Työnnä lantiota eteenpäin. Kun tasapaino säilyy, voit tehdä harjoituksen myös toisella jalalla. Voit ottaa käsin tukea huonekalusta.



Nosta leikattu jalka portaalle koukistamalla lonkkaa. Älä kallista vartaloa. Tuki kaiteesta tai huonekalusta lisää turvallisuutta.



Nosta päkiä seinää vasten. Pidä polvi suorana ja työnnä lantiota eteenpäin.



Nosta leikattu jalka portaalle. Tukeudu käsin huonekaluun tai kaiteeseen.
a) Vie polvea koukkuun ja palauta suoraksi.
b) Venytä polvea äärikoukistuksessa.



Nosta jalka korokkeelle. Suorista polvi ja nojaa vartaloa eteenpäin. Pidä lattialla oleva jalka pienessä koukkuasennossa.



Nouse varpaille ja palauta kannat takaisin alustalle. Yläasennossa kantapäät kääntyvät kevyesti toisiaan kohti. Voit tukeutua käsin huonekaluun.



Jännitä pakarat ja nosta lantio ylös alustalta. Huomioi, että paino on kantapäillä eikä selkä notkistu.



a) Koukista polvia ja lonkkia kevyesti niin, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Paino säilyy tasaisesti molemmilla jaloilla.
b) Koukista polvia reilummin ja laskeudu lähelle tuolia. Nouse takaisin seisoma-asentoon. Liikettä voit helpottaa tukeutumalla aluksi reisiin tai tuolin käsinojiin.

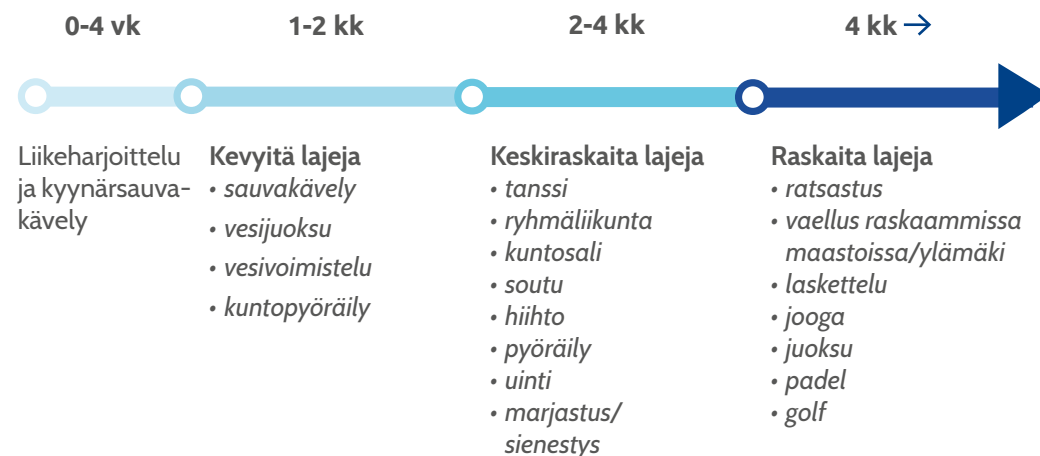
LIIKUNTA

Liiku monipuolisesti

Toipilasaikana (0–2 kk leikkauksesta) sinun tulee kävellä, harjoittaa leikattua niveltä ja palata vähitellen normaaliin arkeen. Kivun loppumista ei pidä jäädä odottamaan – kipulääkkeiden avulla pidät huolen, että kuntoutuksesi etenee mahdollisimman sujuvasti.

Hyvä yleiskunto ja lihasvoima tukevat nopeaa toipumista leikkauksesta. Liikkumisen tavoitteena on parantaa yleiskuntoa, lihasvoimaa, nivelliikkuvuutta, tasapainoa ja lihasvenyvyyttä. Lisää liikkumisen ja harjoittelun tehoa vähitellen. Jos kipu lisääntyy voimakkaasti harjoitellessa, kevennä rasitusta. Kipulääkitys helpottaa liikkumista. Huomioi, että kuntoutuminen tekonivelleikkauksesta kestää jopa 1–2 vuotta.

Liikunnan pariin palaaminen leikkauksen jälkeen



Polvileikkauksen jälkeen **kuntopyöräilyn** voi aloittaa hakasten poiston jälkeen ja lonkkaleikkauksen jälkeen noin kuukauden kuluttua leikkauksesta.

Hyvä tietää





SAIRAALASSA HUOMIOITAVAA

Savuton ja hajusteeton sairaala

Coxa on savuton sairaala. Potilastupakointi on sallittu vain erikseen merkityissä ulkotiloissa. Älä tupakoi hoitajakson aikana, vaan varaa tarvittaessa nikotiini- korvaustuotteita sairaalapäivien ajaksi. Vältä hajusteiden käyttöä Coxassa, sillä olemme hajusteeton sairaala.

Vierailu osastolla

Läheiset voivat vierailla osastolla vapaasti klo 20 asti. Huomioithan hyvän käsi- hygienian vieraillessasi Coxassa.

Käsihygienia

Infektioiden ehkäiseminen on tärkeä osa hoitoa. Tehokkain tapa estää tartunnat on potilaiden, henkilökunnan ja omaisten huolellinen käsihygienia. Pese kädet osastolle tullessa ja sieltä poistuessa sekä käytä käsihuuhdetta. Yleisissä tiloissa ja potilashuoneissa on ohjeita käsihygieniasta sekä mahdollisuus käsien pesuun ja käsihuuhteen käyttöön.

HOITOHENKILÖKUNTA SINUA VARTEN

Palaute hoidosta

Haluamme olla luottamuksesi arvoisia. Kehitämme toimintaamme jatkuvasti saamamme potilaspalautteen perusteella. Voit itse vaikuttaa antamalla meille palautetta saamastasi hoidosta ja palvelusta. Ensisijaisesti palaute kannattaa antaa suoraan henkilökunnalle. Palautteen voit antaa myös paperilomakkeella Coxassa tai sähköisesti www.coxa.fi/palaute.

Hoitoa tai kohtelua koskeissa ongelmatilanteissa voit olla yhteydessä potilasasiavastaavaan, joka antaa tietoja potilaan oikeuksista sekä neuvoo ja opastaa ongelmatilanteissa. **Potilasasiavastaava p. 040 190 9346.**

Etuuksiin liittyvät lausunnot ja sosiaalityö Coxassa

Coxasta saat lausunnot tekonivelleikkaukseen liittyvistä asioista. Muissa lausuntotarpeissa (esim. invapysäköntilupa) voit ottaa yhteyttä oman kunnan tai työterveyshuollon lääkäriin.

Lyhyestä hoitoajasta johtuen sosiaalityöntekijän kanssa asiointiin on mahdollisuus vain erityistilanteissa. Ensisijaisesti sosiaalityöhön liittyvissä kysymyksissä sinua palvelevat oman kuntasi sosiaalityöntekijät.

Lisätietoja saa tarvittaessa Taysin sosiaalityöntekijältä. Yhteyttä voi ottaa jo Coxan leikkaustarpeen arviointikäynnillä, mikäli sinulle herää kysymyksiä esimerkiksi toimenpiteen jälkeisestä kotona selviytymisestä tai taloudellisesta tilanteesta.

Tietosuoja ja potilaan oikeudet

Huolehdimme Coxassa tietosuojasta eli henkilötietojesi huolellisesta ja asianmukaisesta käsittelystä asiointisi kaikissa vaiheissa. Tietojen käsittelyä, säilytystä, arkistointia ja hävittämistä ohjataan lainsäädännöllä sekä arkistonmuodostumissuunnitelmin. Tietosuojalainsäädäntö takaa sinulle potilaana erilaisia oikeuksia. Sinulla on oikeus tietää, millä perusteella ja mitä henkilötietojasi käsittelemme sekä oikeus tarkastaa tietojasi. Jos tietosi ovat virheellisiä, voit pyytää niiden oikaisua ja että rajoitamme tietojesi käsittelyä, kunnes ne on asianmukaisesti tarkistettu, korjattu tai täydennetty. Lisätietoja löydät verkkosivuiltamme coxa.fi.

MATKAKORVAUKSET

Kela korvaa potilaiden matkat pääsääntöisesti edullisimman käytettävissä olevan matkustustavan mukaan. Päätöksessä huomioidaan myös potilaan terveydentila. **Selvitä ennen leikkausta suoraan Kelasta oletko oikeutettu matkakorvauksiin.**

Vapaan hoitopaikan valinnan perusteella Coxaan tuleville Kela korvaa tekonivelleikkauksen vuoksi tehdyt matkat kotoa lähimpään yliopistosairaalaan. Päätöksen korvauksesta tekee Kela. Lisätietoja saat Kelasta.

Selvitä ennen leikkausta Kelasta, oletko oikeutettu matkakorvauksiin soittamalla numeroon 020 692 204.



TAMMEDICA APTEEKKI

Apteekki Tammedican löydät Taysin pääaulasta D-rakennuksessa, osoitteesta Elämänaukio 2, 33520 Tampere.

Tammedica apteekki toimittaa tilauksesta reseptilääkkeet Coxan osastoille ennen kotiutumistasi. Tilatut lääkkeet voi noutaa myös kotimatalla Taysin parkkihallin noutopisteestä.

Voit tilata lääkkeet soittamalla apteekin numeroon 010 3366140.

Tilaus maksetaan pankkikortilla tuonnin yhteydessä. Lue lisää osoitteesta: www.tammedica.fi



POTILASHOTELLI

Norlandia Care Tampere Hotel tarjoaa miellyttävät olosuhteet ja laadukkaita palveluita niin potilaille kuin heidän läheisilleenkin. Pitkän matkan päästä tuleville Coxan asiakaspalvelu varaa hoitajaksoihin sisältyvät hotelliöyymiset valmiiksi ajanvarausten yhteydessä. Hoitoon kuuluvien yöpymisten lisäksi potilaiden ja heidän läheistensä on mahdollista yöpyä hotellissa myös omakustanteisesti Coxan sopimilla alennetuilla hinnoilla.

Omakustanteisen yöpymisen varausohje: Varaa yöpyminen suoraan Norlandia Care Tampere -hotellista (puh. 050 384 4400) tai sähköpostilla tampere@norlandia.com. Mainitse varauksen yhteydessä olevasi Coxan potilas tai potilaan läheinen.

Osoite: Biokatu 14, 33520 Tampere

Huoneita: 130

Pysäköinti: lämmin autohalli ja ulkopysäköinti

Muut palvelut: saunaosasto, kokouspalvelut, aulakahvila 24/7, lounasbuffet, à la carte -ravintola, itsepalvelupesula

Tietoliikenne: huoneissa ilmainen wifi

SAAPUMINEN



Autolla

Coxan edustalla on yksittäisiä saatto- ja noutoliikenteelle tarkoitettuja lyhytaikaisia parkkipaikkoja. Coxassa asioidessa lähimmät parkkialueet ovat Taysin Parkkihalli ja Riviparkki.

Julkisilla kulkuvälineillä

Linja-autolla ja ratikalla tultaessa Coxan pysäkki on Tampereen yliopistollisen sairaalan (Tays) pysäkki. Kaikissa Taysin suuntaan ajavissa busseissa ja ratikoissa on merkintä Tays.

Karttamerkinnot

- | | |
|-------------------|--------------------|
| Invapysäköinti | Rakennustyömaa |
| Asiakaspysäköinti | Rakennuksen tunnus |
| Pysäköintihalli | Infopiste |
| TKL bussipysäkki | Taksitolppa |
| Bussipysäkki | |
| Ratikkapysäkki | |

- vuoteesta nousu ja paluu vuoteelle onnistuvat itsenäisesti
- kävely onnistuu apuvälineen turvin potilashuoneessa (porraskävely, jos kotona portaita)
- pukeutuminen ja hygienian hoito onnistuvat
- leikkauksen jälkeinen kipu on hoidettavissa kotona käytettävillä kivunhoitomenetelmillä
- haavan seuranta ja sidoksen vaihto onnistuvat tarvittaessa
- tukihenkilö on saatavilla kotiutumisen jälkeen

*Pidä haavasidosta _____. _____ asti tai kunnes haava on kuiva
(haavan seuranta ks. sivu 33).*

_____ viikon kuluttua leikkauksesta esimerkiksi terveyskeskuk-
sessa, työterveydessä tai yksityisellä vastaanotolla.

Varaa itse aika ☐

Jos sinulla on kysyttävää koskien tehtyä leikkaustasi, ota yhteyttä asiakaspalveluumme p. 03 311 715.

Tekonivelsairaala Coxa

Asiakaspalvelu

03 311 715

asiakaspalvelu@coxa.fi

Niveltie 4, 33520 TAMPERE

Poliklinikka 1. krs

Vuodeosastot 2. ja 4. krs

Päiväkirurgia 3. krs

Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa



facebook.com/tekonivelsairaalachoxa



instagram.com/tekonivelsairaalachoxa



linkedin.com/company/coxahospital/



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

COXA

www.coxa.fi