



Liikkumisen
iloa!

COXA
Tekonivelsairaala



Tämän oppaan tarkoituksena on tukea kuntoutumistanne tekonivelleikkauksen jälkeen.



Sisältö

Kuntoutuminen nilkan tekonivelleikkauksesta	4
Lepoasento	5
Sauvakävely	6
Porraskävely	6
Liikeharjoittelu	
- kipsihoidon aikana	7
- kipsihoidon jälkeen	9
- jälkitarkastuksen jälkeen	10
Liikunta	11

YHTEYSTIETOJA:

Coxan fysioterapeutti
ohjausta ja neuvontaa
ma - pe klo 9 - 15
fysioterapia@coxa.fi

(03) 311 780 44

KUNTOUTUMINEN NILKAN TEKONIVEL- LEIKKAUKSESTA

Teille on tehty nilkan tekonivelleikkaus. Nilkkaan laitetaan tekonivelleikkauksen jälkeen halkaistu kipsisaapas noin kolmen vuorokauden ajaksi. **Tänä aikana leikattua jalkaa ei saa kuormittaa.** Coxasta kotiin lähdettäessä kipsi ummistetaan tai vaihdetaan lasikuitukipsiin, jonka jälkeen leikatulle jalalle saa osittain varata.

Varausohje:

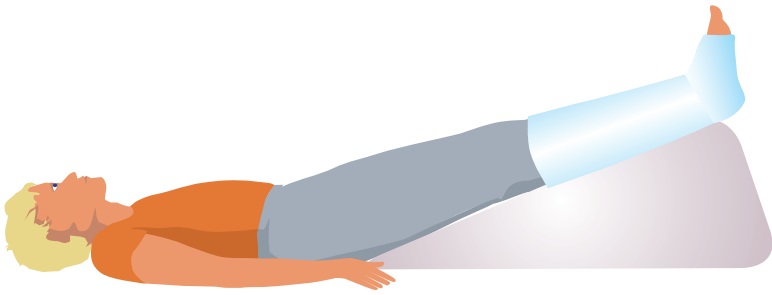
Kipsin käyttöaika:



Lepoasento

Nilkan tekonivelleikkauksen jälkeen **kohoasentoa** käytetään turvotuksen ennaltaehkäisemiseen ja kivun hoitoon. Kohoasentoa käytetään päivittäin levossa ollessa vielä kipsin poiston jälkeenkin.

Pitkään istumista tulee välttää kipsihoidon aikana. Kipsattu jalka tuetaan istuessa vaakatasoon turvotuksen ja kivun välttämiseksi.



Sauvakävely

Kävely- ja liikeharjoitukset aloitetaan vuodeosastolla leikkauksen jälkeisenä päivänä fysioterapeutin ohjaamana.

Kipsin käyttöajaksi saatte Coxasta lainaksi kipsikengän, joka suojaa kipsiä likaantumiselta. Kenkä palautetaan Coxaan kipsinpoiston yhteydessä.



1a.
Vie kyynärsauvat eteen ja astu leikattu jalka kantapäätä edellä sauvojen väliin.

1b.
Ota terveellä jalalla askel kyynärsauvojen ohi.

Porraskävely



Ylöspäin:
Nosta leikkaamaton jalka yläportaalte ja ponnista sen varassa kyynärsauvat ja leikattu jalka samalle portaalte.



Alaspäin:
Vie kyynärsauvat ja leikattu jalka alemmalle portaalte. Tuo sauvoihin tukien leikkaamaton jalka samalle portaalte.



Voit käyttää kaidetta tukena toisella puolella kyynärsauvan sijaan.

Kipsin poiston jälkeen voit harjoitella porraskävelyä normaalilla vuorotahtisella tyyllillä.

Liikeharjoittelu kipsihoidon aikana

Seuraavilla harjoituksilla vilkastutetaan verenkiertoa ja ylläpidetään leikatun jalan reisi- ja pakaralihaksen voimaa. Tee harjoitteita päivittäin lihasväsymykseen asti.

SELINMAKUULLA:

1. Koukista ja ojenna LEIKKAAMATONTA nilkkaa tehokkaasti lihasväsymykseen asti.

2. Vedä LEIKKAAMATON nilkka koukkuun, paina polvitaipeet alustaa vasten. Jännitä pakarot yhteen. Pidä jännitys viiteen laskien.



3. Jännitä leikattu jalka suoraksi ja nosta se irti alustasta. Pidä jännitys viiteen laskien ja laske jalka rauhallisesti takaisin alustalle.



ISTUEN:

- 4. Istu selkä suorana.
Ojenna leikatun jalan polvi suoraksi.
Pidä jännitys viiteen laskien ja
laske jalka hitaasti alas.**



SEISTEN:

- 5. Seiso selkä suorana ja ota tukea
tuolin tai pöydän reunasta.
Vie leikattua jalkaa polvi suorana
taaksepäin. Vältä vartalon
kallistamista eteenpäin.**



- 6. Seiso selkä suorana ja
ota tukea tuolista tai pöydästä.
Koukista leikatun puolen polvea
viemällä kantapäätä kohti pakaraa.
Vältä vartalon eteen kallistumista.**

Harjoittelu kipsihoidon jälkeen

Kävellessä tarvitaan kipsin poiston jälkeenkin vielä vähän aikaa sauvoja. Sauvoista luovutaan asteittain. Jätä ensin leikatun jalan puoleinen sauva pois käytöstä. Toisesta sauvasta voi luopua, kun kipu- sekä turvotustilanne sen sallivat ja kävely sujuu ontumatta.

Vesivoimistelun ja uinnin voi aloittaa heti kipsin poiston jälkeen.

Voimaperäiset harjoitukset ja venytykset ovat vielä kiellettyjä seuraavaan Coxan kontrolliin saakka, koska pehmytkudosten paraneminen on vielä kesken.

Nilkan turvotus ja rasitukseen liittyvä kipeytyminen on tyypillistä usean kuukauden ajan kipsin poiston jälkeen. Jatka edelleen kohoasennon ja kylmähoidon käyttöä, etenkin harjoittelun ja pitkään istumisen tai liikkeellä olon jälkeen.

1. Koukista ja ojenna leikattua nilkkaa napakasti. Harjoittele tätä nilkan



liikettä myös pitämällä jalka vedessä esim. isossa pesuvadissa.

2. Istu selkä suorana. Vedä leikattua jalkaa tuolin alle kantapäätä



edellä niin, että saat nilkan koukistumaan. Ojenna sen jälkeen jalka takaisin eteen. Pidä jalkapohja lattiassa koko liikkeen ajan.



3a. Istu tuolilla ja laita leikatun jalan alle pallo. Liikuta palloa eteen ja taakse, jolloin nilkka koukistuu ja ojentuu vuorotellen.



3b. Istu tuolilla. Koukista ja ojenna nilkkaa ikään kuin nousisit kantapäille ja varpaille vuorotellen.

Nilkan liikkuvuuden lisäämiseksi tee näitä harjoitteita useita kertoja päivässä.

Harjoittelu jälkitarkastuksen jälkeen (3-4 kuukautta leikkauksesta)



1. Ota tasapainotukea esim. tuolista tai pöydästä. Vie leikattu jalka pitkälle taakse. Koukista terveen jalan polvea ja paina leikatun jalan kantapäätä kiinni lattiaan. Pidä venytys 30-60 sekuntia.



2. Nosta leikattu jalka portaalle tai step-laudalle. Vie paino leikatulle jalalle ja ponnista sen varassa askelmalle. Tuo leikattu jalka ensin alas ja toinen jalka perässä sen viereen.



3. Ota hartian levyinen haara-asento. Kyykisty pitäen kantapäät lattiassa.



4. Kävele kantapäillä varpaat alaspäin koukistettuna.

Liikunta

Toipilasaikana kuntoutumistanne tukee **liikeharjoittelu, kävely ja arkisten askareiden tekeminen**. Kävelymatkaa voi vähitellen lisätä sadoista metreistä kilometreihin. Liiallisen rasituksen välttämiseksi on aluksi hyvä kävellä lyhyitä matkoja useita kertoja päivässä. Aktiivisen harjoittelun jälkeen on hyvä levätä hetki päivän aikana **leikattu jalka koholla** ja **kylmäpakkaus nilkan päällä**. Kylmäpakkausta käytetään 10 minuuttia kerrallaan.

Kävelyä on hyvä harjoitella erilaisissa maastoissa ja erilaisilla pinnoilla. Liiku metsässä, nurmikolla, hiekalla ja kaltevilla pinnoilla. Kävelyyn jää helposti virheellinen ja puutteellinen askelrytmi, siksi kävelyä on hyvä harjoitella peilistä itseään seuraten:
Askel alkaa selkeällä kantaiskulla, jonka jälkeen koko jalkapohja rullaa lattiaa vasten ja viimeiseksi vielä varpaat työntävät vauhtia lattiasta, ennen kuin jalka irtoaa alustasta.

Kävelyn harjoitteluun, ohjaukseen ja kontrollointiin voi pyytää ohjausta oman terveyskeskuksen fysioterapeutilta.

Hyviä liikuntamuotoja ovat sauvakävely, (kunto)pyöräily, hiihto, tanssi, uinti ja vesivoimistelu. Lisätehoa harjoitteluun saa käyttämällä tasapainolautaa ja trampoliinia.

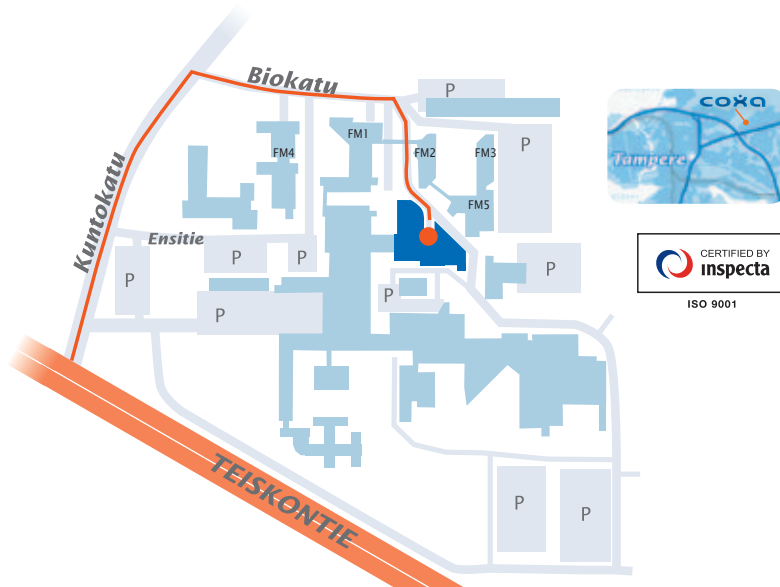
Hyötyliikunta, esimerkiksi puutarhan hoito, marjastus ja sienestys sopivat tekonivelleikatulle.

Lihaskunnosta huolehtiminen ja painonhallinta ovat oleellinen osa itsehoitoa.

Iskumainen kuormitus, kuten juoksu, hyppy, kamppailulajit ja pallopelit, saattavat lyhentää tekonivelen käyttöikää.

Coxa on tekonivelleikkauksiin erikoistunut sairaala, joka tuottaa Pirkanmaan sairaanhoitopiirin alueen tekonivelleikkaukset ja vastaa niiden laadun seurannasta. Lisäksi se tarjoaa valtakunnallisesti tekonivelten leikkauspalveluja myös hoitonsa itse maksaville potilaille. Coxassa tehdään vuosittain noin 3 000 tekonivelleikkausta.

Coxa on Pohjoismaiden suurin ja Euroopan johtavia tekonivel-sairaloita. Leikkaukset on keskitetty yhteen osaamiskeskukseen. Meillä jokainen ortopedi paneutuu nimenomaan tekonivelleikkauksiin. Useissa tutkimuksissa on todettu, että tämä vähentää leikkauksiin liittyviä komplikaatioita.



COXA
Tekonivelsairaala

www.coxa.fi

Tekonivelsairaala Coxa Oy

Käyntiosoite: Biokatu 6 b
Postiosoite: PL 652, 33101 Tampere
Puhelin: (03) 311 715
Fax: (03) 311 780 90
E-mail: etunimi.sukunimi@coxa.fi

Coxan yksityisvastaanotto

ma - pe alkaen klo 16 -
Ajanvaraus (03) 311 780 14
ma - pe klo 8 - 15