

POTILAAN OPAS

Olkapään tekonivelleikkaus

Olkapään harjoitusohjeita!

COXA
Tekonivelsairaala



Tämän oppaan tarkoituksena on tukea kuntoutumistanne tekonivelleikkauksen jälkeen.



Sisältö

Kuntoutuminen olkapään tekonivelleikkauksesta	4
Ryhti ja lepoasennot	5
Päivittäiset toiminnot	5
Liike- ja jännitysharjoitukset leikkauksen jälkeen	
- ensimmäisen 3 viikon aikana	6
- ___ viikon jälkeen	8
- ___ viikon jälkeen	9
Olkapään käyttö ja liikuntaharrastukset	11

YHTEYSTIETOJA:

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

(03) 311 780 44

KUNTOUTUMINEN OLKAPÄÄN TEKONIVEL- LEIKKAUKSESTA

Teille on tehty olkapään tekonivelleikkaus. Hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi omatoiminen ja **portaittain etenevä** aktiivinen harjoittelu on tärkeää.

Harjoittelussa ja päivittäisissä toiminnoissa tulee kuitenkin huomioida seuraavat leikatun olkapään liikerajoitukset:

- ulkokierto viikkoa
- vastustettu sisäkierto viikkoa
- yläraajan vienti keskiasennosta taaksepäin viikkoa
- yläraajan nostaminen yli vaakatason viikkoa
- vastustetut ja kuormitetut liikkeet viikkoa



Ryhti ja leikatun käsivarren tuenta

Istuessa ja seistessä tulee huomioida, että hartiat ovat mahdollisimman rennot ja selkä suorana. Asentoa kannattaa kontrolloida peilin avulla.

Leikatun puolen käsi tuetaan kantositeellä **ensimmäiset kolme viikkoa**. Kantoside poistetaan harjoitusten ja pesujen ajaksi.

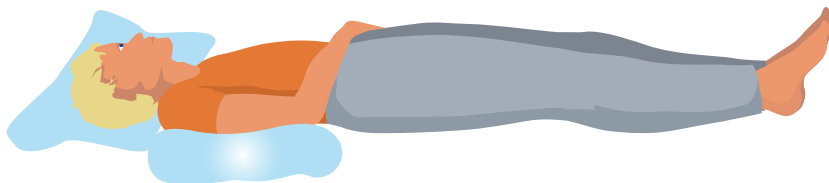


SELINMAKUULLA:

Selinmakuulla ja terveellä kyljellä levätessä leikatun puolen olkavarsi tuetaan tyynyllä, jotta uudelleen kiinnitetyt kudokset eivät veny.

Selinmakuulla levätessä käytetään kylmäpakkausta turvotuksen ehkäisyyn ja kivun hoitoon. Käyttäkää kylmäpakkausta useita kertoja päivässä 10 minuuttia kerrallaan.

Leikatulla kyljellä saa nukkua vasta jälkitarkastuksen jälkeen.



Päivittäiset toiminnot

Leikattua kättä saa käyttää toisesta leikkauksen jälkeisestä päivästä lähtien kevyissä askareissa, kuten kasvojen pesussa, paidan napituksessa ja ruokailussa. Pue ensin leikatun puolen käsi ja riisu se viimeisenä. Käsivarren tulee pysyä vartalon edessä eikä olkapäätä saa kiertää ulospäin.



Liike- ja jännitysharjoitukset ensimmäisen —viikon aikana

Ensimmäisen —viikon aikana liikeharjoitteilla pyritään rentouttamaan hartiaseutua ja asteittain kivun sallimissa rajoissa lisäämään olkapään liikkuvuutta eteen-ylösuuntaan.

Aluksi harjoitteet pääosin avustaen toisella kädellä tai rissan avulla. Kivun helpottaessa lisätään liikeharjoituksissa leikatun olkapään lihasten käyttöä.

SELINMAKUULLA:



1. Nosta leikattua käsivartta ylöspäin toisen käden avulla.



2. Nojaa eteenpäin. Pyöritä leikattua olkapäätä sisäänpäin vartalon edessä.



3. Istu selkä suorana. Nosta leikattua käsivartta eteen ylöspäin toisella kädellä avustaen. Liike vartalon vierestä korkeintaan vaakatasoon ja takaisin.





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



**5. Kun edelliset liikkeet alkavat
sujua, voit aloittaa myös
leikatun käsivarren sivulle
nostot toisen käden avulla.**



**6. Seiso kasvot seinään päin.
Pidä leikatun puolen
olkavarsi vartalossa kiinni
ja kyynärpää suorassa
kulmassa.**

**Paina nyrkkiä seinää vasten
viiteen laskien ja
rentouta olkavarsi.**



**7. Seiso niin, että leikatun
puolen olkavarren takaosa
tukeutuu esim. ovenkarmiin
vartalon etupuolella.**

**Pidä kyynärpää 90 asteen
kourussa ja paina olkavartta
seinäänpäin viiteen laskien.
Rentouta olkavarsi.**

Muista aina harjoitteita tehdessä lapaluiden kärkien alasvienti.

Lisäharjoitteet alkaen ___ viikon kuluttua leikkauksesta

Istuessa ja seistessä on hyvä huomioida, että hartiat ovat mahdollisimman rennot ja selkä suorana. Symmetrisen seisoma-asennon hallintaa voi kontrolloida peilin avulla. Seuraavilla harjoituksilla rentoutetaan hartioita ja kontrolloidaan ryhtiä.



1. Nosta hartioita ylöspäin mahdollisimman symmetrisesti ja laske hartiat rennosti alas.



2. Ojenna selkä suoraksi ja liu'uta lapaluita kevyesti alaspäin.



3. Seiso ryhdikkäästi ja vie leikattua kättä sivullepäin kepillä avustaen.



4. Seiso kasvot kohti seinää. Vie leikatun puolen kättä ylöspäin liikuttamalla sormia seinää pitkin mahdollisimman ylös. Palauta käsi alas samalla tavalla sormia seinän pinnalla liikuttaen.

Leikatun olkapään lisäharjoitteet — viikon kuluttua leikkauksesta

Hyvä lihaskunto on edellytys olkapään hyvälle toimintakyvylle. Kuminauhalla, käsipainoilla tai veden vastusta hyödyntämällä saadaan tehokkuutta lihasvoimaharjoitteluun.



1. Seiso oviaukossa leikatun puolen olkavarsi vartalossa kiinni. Paina kämmenpuolta käsi nyrkissä ovenkarmia vasten kohti napaa viiteen laskien (sisäkierto).



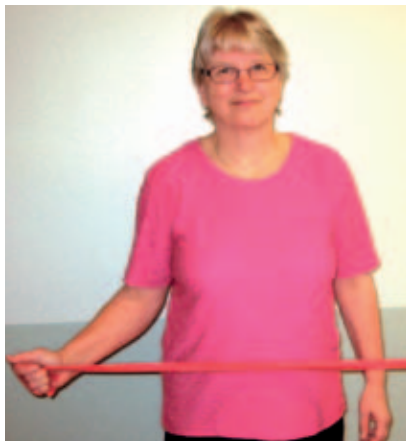
2. Seiso ryhdikkäästi ja vie leikattua kättä selän taakse ensin pakaroiden päälle ja siitä vähitellen ylöspäin kohti alaselkää.



2. Kiinnitä kuminauha esim. suljetun oven kahvaan. Vie käsivartta taaksepäin nauhaa venyttäen. Palauta käsi suorana aloitusasentoon, hallitusti jarruttaen.



3. Istu selkä suorassa kuminauha jalan alla. Nosta leikattua kättä ylöspäin kyynärpää koukussa. Palauta käsi hallitusti takaisin aloitusasentoon.



4. Seiso ryhdikkäästi kuminauha ovenkahvaan kiinnitettynä. Kierrä kyynärvartta ulospäin kuminauhaa venyttäen. Pidä olkavarsi kiinni vartalossa.



5. Käänny ympäri ja kierrä nyt leikattua ylärajaa sisäänpäin kohti napaa kuminauhaa venyttäen palauta rauhallisesti.



6. Laita kuminauha vastakkaisen jalan alle. Nosta leikattua käsivartta kyynärpää edellä sivulle päin kuminauhaa venyttäen. Palauta käsi rauhallisesti jarruttaen.

Lihaskunnosta ja olkapään liikkuvuudesta huolehtiminen on toimintakyvyn palautumiselle välttämätöntä ja lisää tekonivelen kestoikää.

Leikatun olkapään käyttö ja liikuntaharrastukset

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

Olkapään kuntoutusta tukevia, suositeltavia liikuntamuotoja ovat voimistelu, vesi-voimistelu ja uinti.

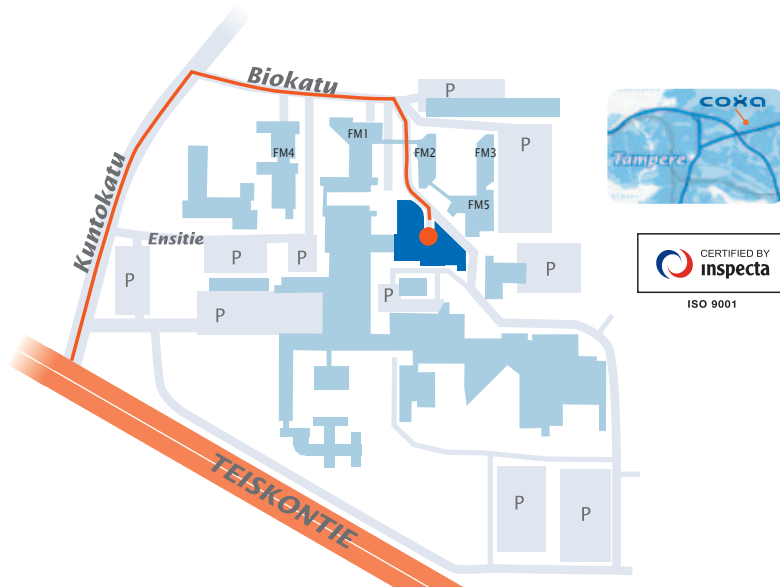
Peruskunnan kannalta suositeltavia liikuntamuotoja ovat mm. kävely, kuntopyöräily ja vesijuoksu.

Hyötyliikunta esimerkiksi puutarhanhoito, marjastus ja sienestys sopivat hyvin tekonivelleikkauksen jälkeen.



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-sairaaloiita. 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