

**Lonkan
tekonivelen
uusintaleikkaus**



**Liikkumisen
iloa!**

*Potilaan
opas*



**Tekonivelsairaala
Coxa**



Tämän oppaan tarkoituksena on tukea kuntoutumistanne tekonivelleikkauksen jälkeen.

Sisältö

Kuntoutuminen lonkan tekonivelleikkauksesta	4
Lepoasennot /päivittäistoimet	5
Sauvakävely	6
Porraskävely	6
Liikeharjoittelu	7
Harjoitusohjelma	7 - 8
Kuormitusrajoituksista luopuminen	9
Harjoitusohjelma	10
Liikunta rajoitusten päätyttyä	11



YHTEYSTIETOJA:

Coxan fysioterapeutti
(03) 311 780 44
ohjausta ja neuvontaa
ma - pe klo 9 - 15

KUNTOUTUMINEN LONKAN TEKONIVEL- LEIKKAUKSESTA

Teille on tehty lonkan tekonivelen uusintaleikkaus. Hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi saamienne ohjeiden noudattaminen sekä aktiivinen, omatoiminen harjoittelu on tärkeää.

Kontrollikäyntinne fysioterapeutilla on viikon kuluttua leikkauksestanne kotipaikkakunnallanne /

Lonkan tekonivelleikkauksen jälkeen on vältettävä lonkan koukistusta yli suoran kulman sekä koukistusasennossa tapahtuvaa reiden kiertymistä sisäänpäin kuusi viikkoa. Tänä aikana leikkauksessa avattujen kudosten kiinnittyminen vahvistuu, nivelen ympärille muodostuu arpikapseli ja lonkkaa tukevat lihakset vahvistuvat. Käytännössä vältettäviä toimintoja ovat esim. esineiden poimiminen lattialta, sukan pukeminen leikattuun jalkaan, istuminen matalalla tuolilla ja istuminen jalat ristikkäin.

Leikatun jalan kuormittaminen:

- Hipaisuvaraus
- Puolipainovaraus
- Täysipainovaraus
- Ponnistusrajoitus:
- Kyynärsauvojen käyttö: kaksi sauvaa
- Vältettävä: lonkan koukistus yli 90 astetta sekä samanaikainen lonkan koukistus ja sisäkierto
- Muut rajoitukset:

Lepoasennot

Leikkauksen jälkeen voitte levätä selinmakuulla ja terveellä kyljellä. Terveelle kyljelle kääntyessänne ja kyljellään levätessänne käyttäkää tyynyä tukena jalkojenne välissä viikon ajan. Leikatun puolen kyljellä voitte levätä leikkaushaavan parannuttua noin 4 viikon kuluttua leikkauksesta.

Asentojen vaihtelu makuulla ollessa on erittäin tärkeää.



Päivittäistoimet

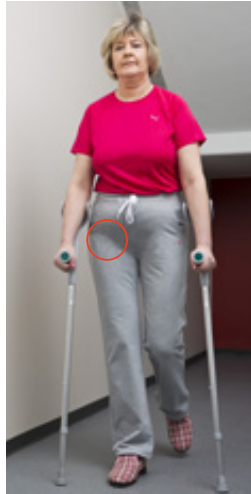
Päivittäisten toimien apuvälineitä ovat sukanvetolaite, tarttumapihdit, wc-, istuin- ja sängynjalankorotukset sekä pitkä kenkälusikka. Apuvälineitä käytetään viikkoa leikkauksesta, jonka jälkeen niistä luovutaan vähitellen.

Sukanvetolaitteen avulla sukan voi pukea jalkaan kumartumatta eteenpäin. Tarttumapihdeillä voi nostaa kevyitä esineitä lattialta kumartumatta ja ne ovat myös alavartalon pukemisen ja riisumisen apuväline. WC-tiloissa on hyvä huomioida, että paperirulla on saatavissa ylävartaloa kumartamatta ja kiertämättä.



Sauvakävely

TASATAHTINEN KÄVELY

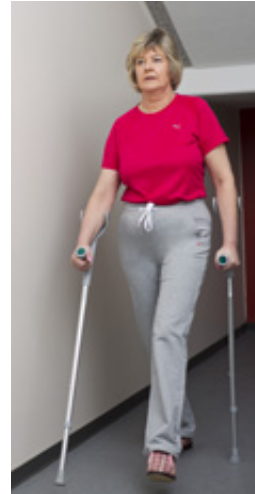


1a.
Vie kyynärsauvat eteen ja astu leikattu jalka kantapäätä edellä sauvojen väliin.

1b.
Ota terveellä jalalla askel kyynärsauvojen ohi.

Jos molemmat lonkkanne on leikattu samanaikaisesti, voitte kävellä vuorotahtisesti.

VUOROTAHTINEN KÄVELY



Porraskävely

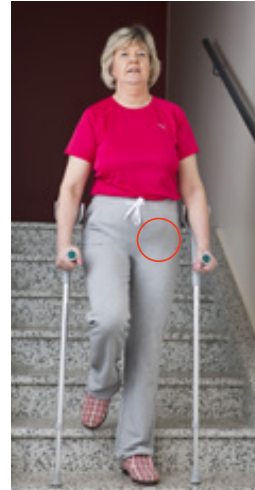
Portaita kävellessänne voitte käyttää kaidetta tukena toisella puolella.

Kivun salliessa voitte kulkea portaat normaalisti.

Jos molemmat lonkkanne on leikattu samanaikaisesti, voitte kulkea portaissa vuoroaskelin, kun jalalle saa varata täydellä painolla.



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



Alaspäin:
Kyynärsauvat ja leikattu jalka viedään alemmalle portaalle ja sauvoihin tukien tuodaan leikkaamaton jalka samalle portaalle.

Liikeharjoittelu

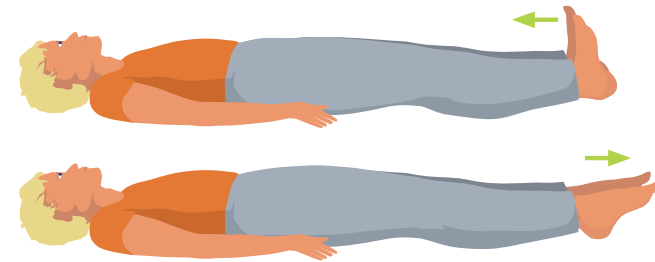
Ensimmäisten viikkojen aikana leikkauksen jälkeen keskitytään lonkan liikkuvuuden harjoittamiseen. Lihasvoimaharjoittelun voi aloittaa yksilöllisesti jälkitarkastuksen jälkeen.

Harjoituksia suositellaan tehtäväksi vähintään 2 kertaa päivässä. Harjoitusten toistomäärät ovat yksilöllisiä.

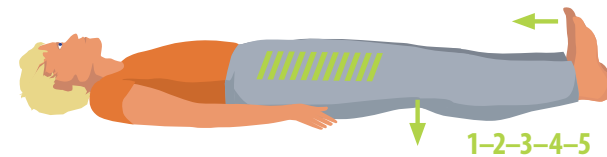
Suoran jalan nostoa EI suositella tehtäväksi harjoitteena viikkoon leikkauksesta.

Harjoitusohjelma

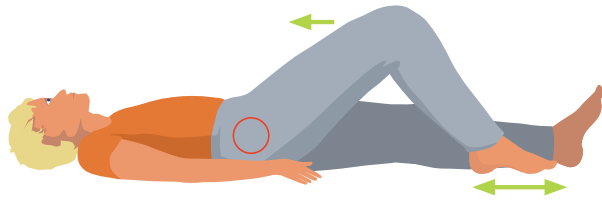
Verenkierron vilkastuttaminen ennaltaehkäisee laskimotukosten syntymistä ja nopeuttaa haava-alueen parantumista.



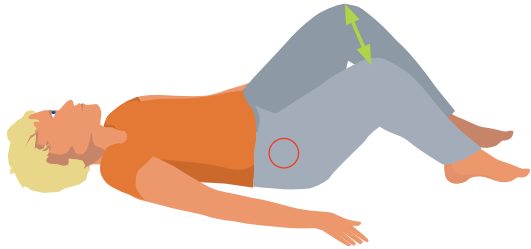
1. Koukista ja ojenna nilkkoja reippaassa tahdissa tehokkaasti lihasväsymykseen asti heti leikkauksen jälkeen.



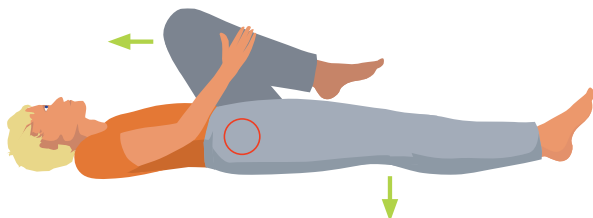
2. Jännitä reisilihaksia vetämällä nilkat koukkuun. Paina samalla polvitaiepet alustaa vasten ja jännitä pakarat yhteen. Pidä jännitys viiteen laskien.



3. Koukista ja ojenna leikattua lonkkaa liu'uttamalla jalkapohjaa alustaa pitkin.



4. Koukista molemmat polvet jalkapohjat alustalla. Vie polvia erilleen toisistaan. Venytä 30 sekuntia. Palauta polvet takaisin keskiasentoon.



5. Vedä terve jalka äärikoukistukseen vatsan päälle käsillä auttaen. Paina leikattua jalkaa alustaa vasten. Venytä rauhallisesti.

Kuormitusrajoituksista luopuminen

Hipaisuvaraus

Kävellessä käytetään jatkuvasti kahta kyynärsauvaa. Leikatun jalan päälle ei saa tulla painoa - sen päälle ei saa astua. Seistessä vartalon paino pidetään terveen jalan päällä.

Liikkuminen tapahtuu pääosin sisätiloissa ja kävelymatka määräytyy sen mukaan kuinka varausta jaksaa keventää. Tarvittaessa terveyskeskuksesta voi lainata ulos ja pidemmille matkoille pyörätuolin.

Hipaisuvarauksesta puolipainovaraukseen

Kävellessä käytetään edelleen kahta kyynärsauvaa tai kävelytelinettä keventämään kuormitusta. Leikatulle alaraajalle saa laittaa painoa, mutta kuormaa täytyy keventää sauvoilla askelten aikana. Voitte seisoa normaalisti.

Ponnistusrajoitus on edelleen voimassa. Portaissa kuljetaan edelleen porras kerrallaan.

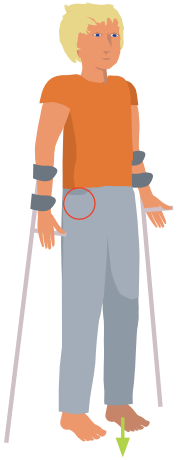
Puolipainovarauksesta täysipainovaraukseen

Kävellessä kuormituksen lisääminen kannattaa tehdä asteittain ja leikatun lonkan kipuja kuunnellen. Leikattua alaraajaa totutetaan täyteen kuormitukseen kävelemällä muutamia päiviä tasatahtisesti, vieden molempia sauvoja samanaikaisesti leikatun jalan kanssa. Leikatulle jalalle varataan koko kehon painolla tukivaiheen aikana ja sauvoja käytetään kevyesti rytmittämään kävelyä.

Mikäli lonkka ei kipeydy, voitte siirtyä vuorotahtiseen tyyliin, jossa vastakkainen sauva ja vastakkainen jalka lasketaan maahan samanaikaisesti. Kun kävely vuorotahtisella tyyliä onnistuu hyvin, voitte jättää leikatun puolen sauvan pois käytöstä. Aluksi on hyvä liikkua yhden sauvan kanssa vain sisätiloissa ja ottaa pidemmille matkoille kaksi sauvaa. Kyynärsauvoista voi luopua vähitellen kokonaan. Ulkolenkeillä on suositeltavaa käyttää kävelysauvoja. Ne tehostavat oikein käytettynä sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa, pidentävät askeleita ja tehostavat alaraajojen lihasten käyttöä.

Portaissa on lupa liikkua normaalisti vuoroaskelin. Porraskävely vahvistaa leikatun lonkan lihaksistoa ja kehittää lantion hallintaa. Porraskävelyä kannattaa harjoitella aluksi kaiteeseen tukien, etenkin laskeutuessa.

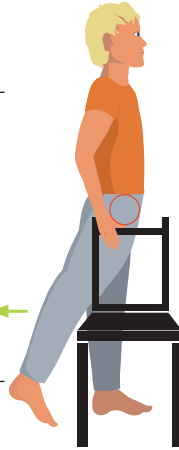
Näitä harjoitteita voitte ryhtyä tekemään
viikon kuluttua leikkauksesta.



1. Polvet suorana. Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla, polvet ja varpaat osoittavat suoraan eteenpäin. Siirrä painoa jalalta toiselle rauhallisessa tahdissa. Voit käyttää kyynärsauvoja tasapainon tukena.

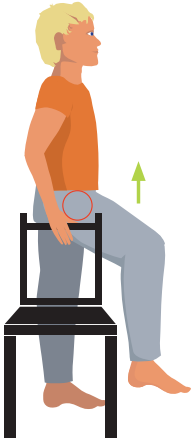
2. a) Ojenna leikattua jalkaa lonkasta taaksepäin kantapäätä edellä. Pidä polvet suorana.

b) Tukeudu leikattuun jalkaan ja ojenna tervettä jalkaa lonkasta taaksepäin.

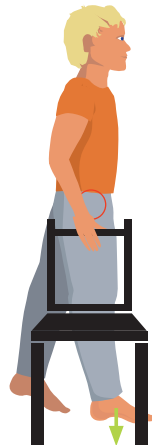


3. a) Koukista leikattua jalkaa lonkasta vartalon eteen. Ojenna jalka takaisin alustalle.

b) Tukeudu leikattuun jalkaan ja koukista tervettä jalkaa vartalon eteen. Ojenna jalka takaisin alustalle.



4. Ota kevyesti tukea esimerkiksi tuolin selkänojasta toisella kädellä. Astu leikatulla jalalla askel eteenpäin kantapäätä edellä, polvi suorana. Siirrä paino jalan päälle, irrota hieman vastakkaista jalkaa lattiasta. Pidä vartalo suorana.



Liikunta rajoitusten päätyttyä

Toipilasaikana kuntoutumista tukee liikeharjoittelu, kävely ja arkisten askareiden tekeminen. Kävelymatkaa voitte lisätä vähitellen. Liukkaalla kelillä on hyvä käyttää kenkiin kiinnitettäviä liukuestenastoja ja kyynärsauvoissa jääpiikkejä. Aktiivisen harjoittelun vastapainoksi on hyvä levätä hetki päivän aikana räsitus kivun ja alaraajaturvotuksen ehkäisemiseksi.

Jälkitarkastuksen yhteydessä voitte kysyä lisätietoa teille sopivasta liikunnasta. Kuntopyörän polkeminen, uiminen, vesivoimistelu ja sauvakävely ovat suositeltavia liikuntaharrastuksia. Kuntosaliharjoittelu aloitetaan pienillä painoilla ja hallituilla liikkeillä. Kuormitusta ja toistoja voi lisätä vähitellen. Ohjatun voimistelun voi aloittaa kahden - kolmen kuukauden kuluttua leikkauksesta. Leikatun lonkan ääri liikkeitä on syytä välttää jatkossakin ja sen vuoksi esim. joogaa ei suositella.

Iskumaista kuormitusta on syytä välttää, joten juoksu, hyppy, kamppailulajit ja pallopelit eivät ole suositeltavia.

Lihaskunnosta huolehtiminen ja painonhallinta ovat oleellinen osa itsehoitoa.



Coxa on Suomen ainoa vain tekonivelleikkauksiin erikoistunut sairaala, joka työllistää noin 200 alan huippuosaajaa. Ortopedimme ovat erikoistuneet tekonivelleikkauksiin, joita he tekevät vuosittain yhteensä noin 3 000.

Coxa on kansainvälinen huippuyksikkö ja Euroopan johtavia tekonivelsairaloita. Potilasturvallisuutemme on alan huippuluokkaa. Tieteellinen tutkimus on osoittanut, että tekonivelleikkaus onnistuu keskimäärin paremmin, kun sairaalan ja yksittäisen ortopedin leikkausmäärä kasvaa.

Suomalaiset potilaat voivat valita vapaasti Coxan hoitopaikakseen kaikkien Suomen erikoissairaanhoidon julkisten yksiköiden joukosta. Meillä hoidetaan julkisilla hinnoilla.



© Tekonivelsairaala Coxa Oy



Tekonivelsairaala Coxa

www.coxa.fi

Tekonivelsairaala Coxa Oy

Käyntiosoite: Biokatu 6 b
Postiosoite: PL 652, 33101 Tampere
Puhelin: 03 3117 8017
Ajanvaraus: 03 3117 8023, ma–pe 8–15
Fax: 03 3117 8090
E-mail: etunimi.sukunimi@coxa.fi

Coxa Tampere, iltavastaanotto

ti ja to klo 15.30–17.30
Ajanvaraus: 03 3117 8014

Coxa Helsinki, poliklinikka

Osoite: 3. krs, Docrates
Saukonpaadenranta 2,
Ruoholahti, 00180 HELSINKI
Ajanvaraus: 050 408 2200, ma–pe 8–15
Vastaanotto: arkisin
E-mail: etunimi.sukunimi@coxa.fi

5/2015