

Polven  
tekonivelleikkaus



Liikkumisen  
iloa!

Potilaan  
opas



Tekonivelsairaala  
Coxa



*Tämän oppaan tarkoituksena on tukea kuntoutumistanne tekonivelleikkauksen jälkeen.*

## Sisältö

<b>Kuntoutuminen polven tekonivelleikkauksesta</b>	<b>4</b>
<b>Asentohoito ja turvotuksen ehkäisy</b>	<b>5</b>
<b>Sauvakävely</b>	<b>6</b>
<b>Porraskävely</b>	<b>7</b>
<b>Liikeharjoittelu</b>	<b>8</b>
<b>Harjoitusohjelma</b>	<b>8 - 10</b>
<b>Liikunta</b>	<b>11</b>

## YHTEYSTIETOJA:

**Coxan fysioterapeutti** 03 311 780 44  
ohjausta ja neuvontaa  
ma - pe klo 9 - 15  
[fysioterapia@coxa.fi](mailto:fysioterapia@coxa.fi)

# KUNTOUTUMINEN POLVEN TEKONIVEL- LEIKKAUKSESTA

Teille on tehty polven tekonivelleikkaus. Hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi aktiivinen ja omatoiminen harjoittelu on tärkeää.

Leikattua jalkaa saa kuormittaa täydellä painolla

Käyttäkää kyynärsauvoja 4 - 6 viikkoa / viikkoa leikkauksen jälkeen, jonka jälkeen voitte luopua leikatun puolen kyynärsauvasta. Jatkakaa yhden kyynärsauvan käyttöä, kunnes kävelette ontumatta.

Kontrollikäyntinne fysioterapeutilla on viikon kuluttua leikkauksestanne kotipaikkakunnallanne /

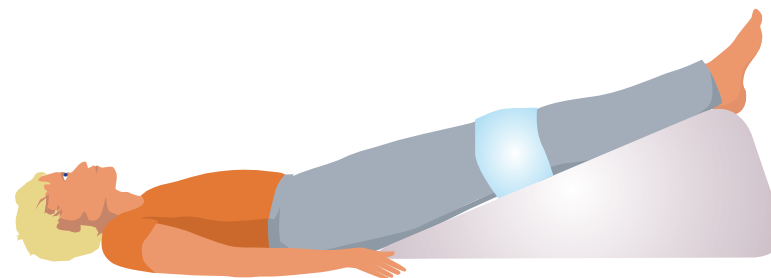


## Asentohoito ja turvotuksen ehkäisy

Polven tekonivelleikkauksen jälkeen leikattu jalka tuetaan kiilatyyppillä **kohoasentoon**. Kohoasennon tarkoituksena on ehkäistä ja vähentää turvotusta. Pyrkikää pitämään polvi mahdollisimman suorana kiilatyyppyn päällä. **Ihorikkojen välttämiseksi vaihtakaa välillä asentoa.**

Nilkkojen pumppaavat **koukistus- ojennus-liikkeet** sekä alaraajojen lihasten jännitys- rentous-harjoitteet vilkastuttavat verenkiertoa ja vähentävät alaraajan turvotusta ja kipua. Verenkierron vilkastuttaminen ehkäisee myös laskimotukosten syntymistä ja nopeuttaa haavan paranemista.

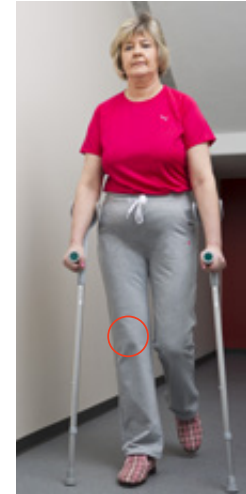
Leikkauksen jälkeen polvella pidetään **kylmäpakkausta** kivun ja turvotuksen ehkäisyyn ja hoitoon. Jatkakaa kotonakin toipilasaikana kylmähoitoa ja jalan kohoasennossa pitämistä erityisesti rasituksen jälkeen. Pitäkää kylmäpakkausta useita kertoja päivässä noin 10 minuuttia kerrallaan.





## Sauvakävely

### TASATAHTINEN KÄVELY

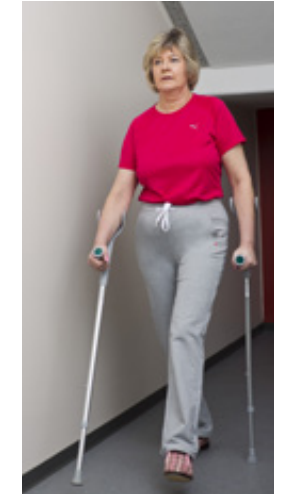


**1a.**  
Vie kyynärsauvat eteen ja astu leikattu jalka kantapäätä edellä sauvojen väliin.

**1b.**  
Ota terveellä jalalla askel kyynärsauvojen ohi.

Jos molemmat polvenne on leikattu samanaikaisesti, voitte kävellä vuorotaisesti.

### VUOROTAHTINEN KÄVELY



## Porraskävely

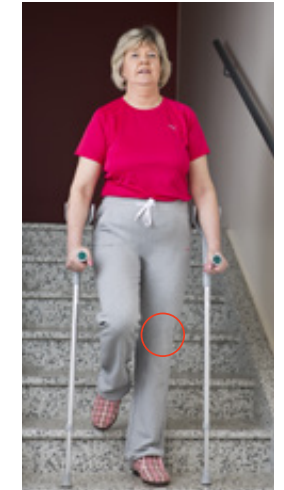
Portaita kävellessänne voitte käyttää kaidetta tukena toisella puolella.

Kivun salliessa voitte kulkea portaat normaalisti.

Jos molemmat polvenne on leikattu samanaikaisesti, voitte kulkea portaat vuorotaisesti.



**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

Harjoittelussa keskitytään aluksi polven liikelaajuuden lisäämiseen ja lihastoiminnan harjoittamiseen.

Harjoittelu on toipilasvaiheessa kivuliasta.

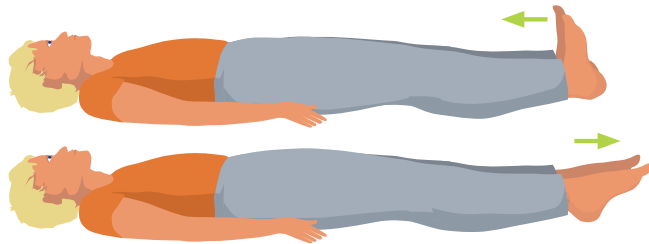
**Kipulääkityksen tulee olla kotonakin riittävä, jotta kipu ei estä harjoittelua.**

Hyvän leikkaustuloksen saavuttaminen vaatii **omatoimista** polven liikkuvuuden ja lihastoiminnan harjoittamista **useita kertoja päivässä**. Kylmähoitoa on hyvä käyttää aina harjoittelun jälkeen.

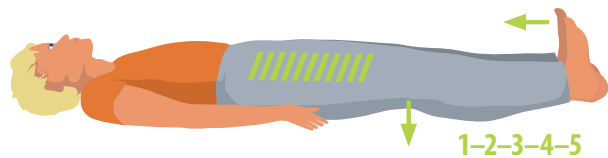
## Verenkiertoa vilkastuttavat harjoitteet

Verenkierron vilkastuttaminen ennaltaehkäisee laskimotukosten syntymistä ja nopeuttaa haava-alueen parantumista. Pumppeavia harjoituksia tulee tehdä usein ensimmäisten päivien aikana.

### SELINMAKUULLA:



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

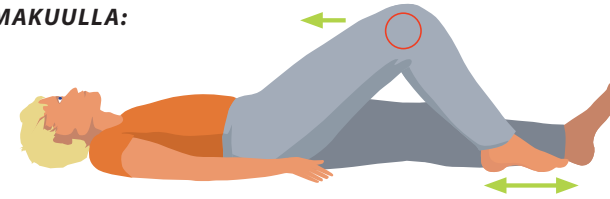


**2. Jännitä reisilihaksia vetämällä nilkat koukkuun. Paina samalla polvitaiepet alustaa vasten ja jännitä pakarot yhteen. Pidä jännitys viiteen laskien.**

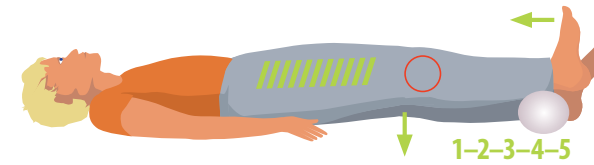
## Polven harjoitusohjelma

Liikeharjoituksia tulee tehdä 4 kertaa päivässä. Harjoitusten toistomäärät vaihtelevat yksilöllisesti.

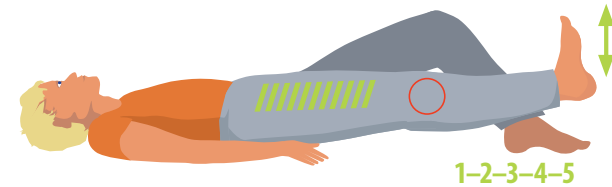
### SELINMAKUULLA:



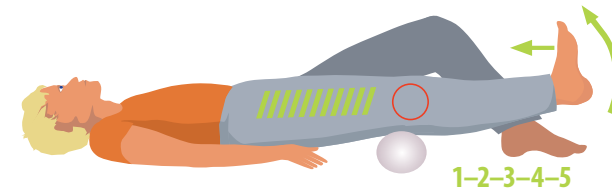
**3. Koukista polvi mahdollisimman koukkuun ja ojenna se liu'uttamalla jalkapohjaa alustaa pitkin.**



**4. Voit tehostaa polven ojennusta asettamalla rullan nilkan alle ja painamalla polvea mahdollisimman suoraksi. Venytä rauhallisesti.**

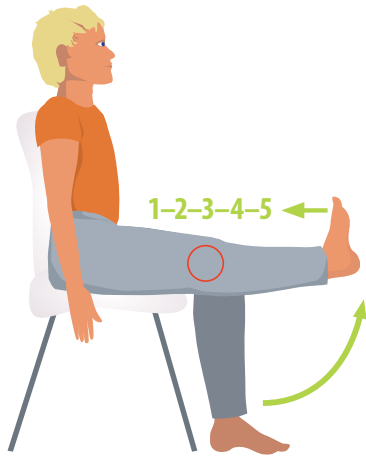


**5. Koukista leikkaamaton jalka. Koukista leikatun jalan nilkka, pidä polvi suorana ja nosta jalka irti alustalta. Pidä jännitys viiteen laskien ja laske jalka rauhallisesti takaisin alustalle.**

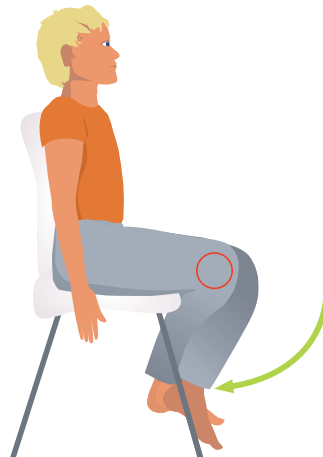


**6. Laita pieni rulla polvitaiepeen alle. Vedä nilkka koukkuun ja ojenna polvi suoraksi. Polvitaive ei saa irrota rullasta. Pidä jännitys viiteen laskien ja laske kantapää rauhallisesti alustalle.**

## ISTUEN:

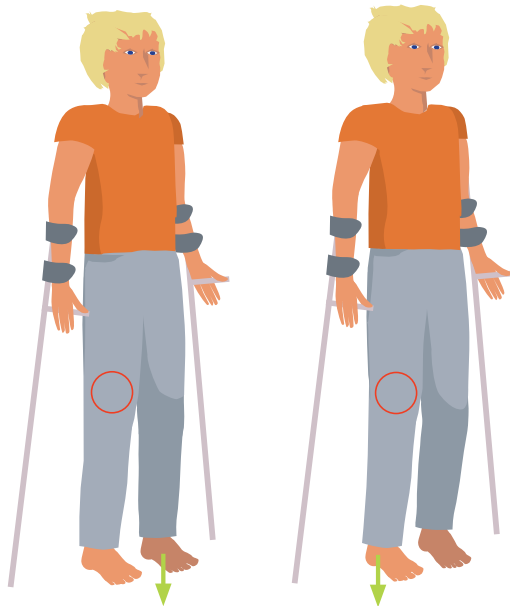


**7. Vedä leikatun jalan nilkka koukkuun ja ojenna polvi suoraksi. Pidä jännitys viiteen laskien, laske jalka hitaasti alas.**



**8. Vedä tasaisesti leikattua jalkaa koukkuun tuolin alle. Voit avustaa koukistusta toisella jalalla**

## SEISTEN:



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

## Liikunta

Toipilasaikana kuntoutumistanne tukee liikeharjoittelu, kävely ja arkisten askareiden tekeminen. Kävelymatkaa voitte lisätä vähitellen sadoista metreistä kilometreihin. Liiallisen rasituksen välttämiseksi on aluksi parempi kävellä lyhyitä matkoja useita kertoja päivässä.

Liukkaalla kelillä on hyvä käyttää kenkiin kiinnitettäviä liukuestenastoja ja kyynärsauvoissa jääpiikkejä. Aktiivisen harjoittelun vastapainoksi on hyvä levätä hetki päivän aikana rasituskivun ja alaraajaturvotuksen ehkäisemiseksi.

**Vesivoimistelun voitte aloittaa haavan parannuttua, noin 3-4 viikkoa tekonivelleikkauksen jälkeen. Huomioikaa, että haavan täytyy olla parantunut.**

**Kuntopyörää voi polkea heti leikkauksen jälkeen. Aluksi voi polkea edestakaisin, jos polven koukistus ei vielä mahdollista ympäri polkemista. Aluksi poljetaan kevyellä vastustuksella. Neljän viikon jälkeen voi vastusta alkaa lisäämään.**

**Tekonivelleikatulle suositeltavia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi voimistelu, sauvakävely, uinti ja pyöräily. Voitte myös hiihtää, tanssia sekä harjoitella ohjatusti kuntosalilla. Hyötyliikunta, esimerkiksi puutarhanhoito, lumityöt, marjastus ja sienestys, sopii erinomaisesti tekonivelpotilaalle.**

**Lihaskunnosta huolehtiminen ja painonhallinta ovat oleellinen osa itsehoitoa.**

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

Tekonivelleikkauksesta kuntouduttuanne voitte kyykistyä ja olla polvillaan. **Polvillaan oleminen** voi tuntua kuitenkin epämiellyttävältä. Käyttäkää tarvittaessa pehmusteita polvissa.

**Sukupuolielämä** voi jatkua tekonivelleikkauksen jälkeen, mutta yhdyntäasunnoissa on huomioitava leikatun nivelen varaus- ja liikerajoitukset, jotka ortopedi on määritellyt yksilöllisesti. Leikkausalueen hankautumista on vältettävä siihen asti, kun haava on parantunut. Halutessanne saatte lisätietoa hoitohenkilökunnalta.

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 tekonivelsairaalaita. 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

[www.coxa.fi](http://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](mailto: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](mailto:etunimi.sukunimi@coxa.fi)