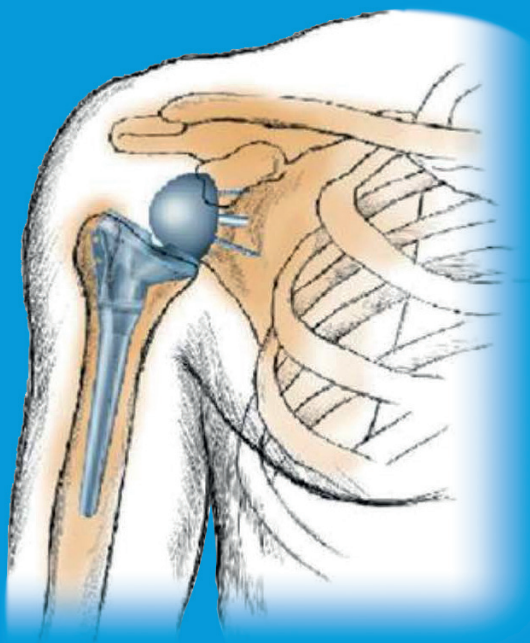


OLKATEKONIVELPOTILAAN OPAS



Kuva mukailtuna www.jointclinic.in

Sisällys

1	HYVÄ TEKONIVELLEIKKAUSPOTILAS	3
2	TEKONIVELLEIKKAUSTOIMENPIDE	3
3	VALMISTAUTUMINEN JA SAAPUMINEN LEIKKAUKSEEN	5
3.1	Hoida suu ja hampaat	5
3.2	Hoida ihosi kuntoon	5
3.3	Huomioi ennen leikkausta nämä asiat	6
3.4	Leikkaus	7
3.5	Ennen leikkausta	7
3.6	Leikkausta edeltävä päivä	7
3.7	Leikkaukseen saapuminen	8
4	TEKONIVELLEIKKAUKSESTA KUNTOUTUMINEN	9
4.1	Kantositeen käyttö	9
4.2	Harjoitusohjeet käden kuntouttamiseksi	10
4.2.1	Heti leikkauksen jälkeen aloitettavat harjoitteet	10
4.2.2	Olkanivelen heiluriharjoitteet	12
4.2.3	Olkanivelen avustetut harjoitteet	13
5	TEKONIVELLEIKKAUKSEN JÄLKEINEN HOITO	16
5.1	Päivittäiset toiminnot	16
5.2	Kivun hoito	16
5.3	Haavan hoito	17
5.4	Turvotus	18
5.5	Ravitsemus	19
6	KOTIUTUMINEN	21
6.1	Yleisiä ohjeita	21
6.2	Työ ja vapaa-aika	22
6.3	Tekonivelleikkaukseen liittyvät riskit	23
7	TEKONIVELLEN JÄLKITARKASTUS JA SEURANTA	24
8	YHTEYSTIEDOT	25

1 HYVÄ TEKONIVELLEIKKAUSPOTILAS

Tässä oppaassa kerrotaan leikkaukseen valmistautumisesta, leikkaukseen liittyvistä asioista sekä leikkauksen jälkeisestä kuntoutumisesta. Tämä on yleisohje, yksilölliset ohjeet tarkentuvat leikkauksen jälkeen. **Tutustu** oppaaseen hyvissä ajoin ennen tekonivelleikkaukseen tuloa. **Ota opas mukaan**, kun tulet **leikkaukseen**. Voit kirjoittaa etukäteen kysymyksiä mieltäsi askarruttavista asioista oppaaseen.

Leikkausajankohdan varmistuttua sinulle lähetetään kutsu sekä toimenpiteeseen liittyvät tarkemmat ohjeet. Hoidonsuunnittelija on sinuun yhteydessä puhelimitse. Leikkausaika määräytyy lääketieteellisten perusteiden mukaan. Mikäli terveydentilassasi tapahtuu muutoksia, jotka saattavat vaikuttaa leikkaukseen tai jos haluat perua leikkausaikasi, ilmoita siitä viipymättä hoidonsuunnittelijalle / sihteerille ma – pe klo 8 - 13. Yhteystiedot ovat oppaan lopussa.

2 TEKONIVELLEIKKAUSTOIMENPIDE

Olganivelen tekonivelleikkaukseen johtavia yleisimpiä syitä ovat nivelrikko, reuma, jännevammat sekä tapaturmat. Tekonivelleikkaus on ajankohtainen silloin, kun olkapään rasitus- ja lepokipu sekä liikerajoitukset haittaavat merkittävästi jokapäiväistä elämää ja kun muut hoitokeinot on kokeiltu, eikä niistä ole ollut riittävästi hyötyä. Osatekonivel joudutaan laittamaan yleisimmin tapaturman seurauksena.

Leikkauksen **tavoitteena** on kivun lievittyminen, olganivelen mahdollisimman hyvän liikelaajuuden saavuttaminen ja toimintakyvyn parantuminen.

Noin kaksi tuntia kestävä leikkaus tehdään yleensä nukutuksessa, lisäksi puudutusta käytetään kivun hoidossa. Tekoniveltyyppejä on erilaisia. Tekonivelen valintaan vaikuttavat eniten luisten rakenteiden ja kiertäjäkalvosimen kunto. Leikkauksessa olkapään vaurioituneet nivelpinnat poistetaan ja korvataan tekonivelellä, kokotekonivelessä myös lapaluun nivelpinta pinnoitetaan.

Leikkauksen jälkeen sinut siirretään heräämöhön, missä vointiasi tarkkaillaan osastolle siirtymiseen saakka. Leikkauksen jälkeen sairaalahoito osastolla kestää yleensä kaksi vuorokautta voinnistasi riippuen.


☐ Osatekonivel

☐ Anatominen kokotekonivel

☐ Käänteinen kokotekonivel

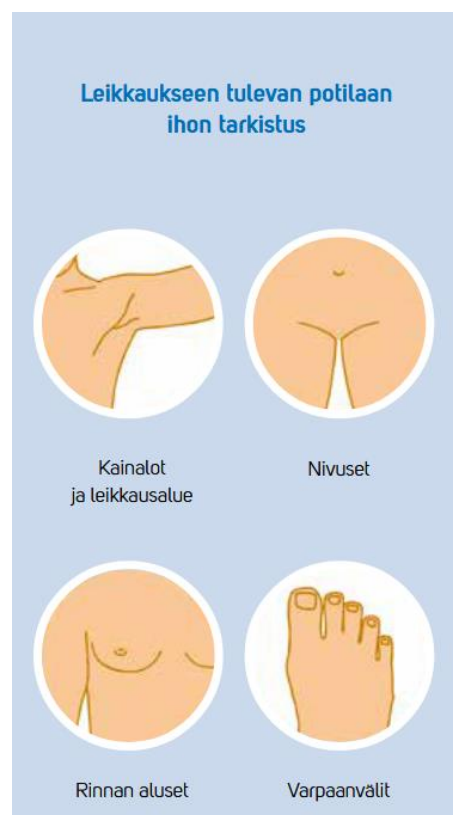
3 VALMISTAUTUMINEN JA SAAPUMINEN LEIKKAUKSEEN

3.1 Hoida suu ja hampaat

Tekonivelleikkauksen edellytyksenä on, ettei suussa ole kipua tai tulehduksen oireita ja että hammastarkastus on tehty säännöllisesti. Tämä koskee myös hampaatonta suuta. Suun infektio voi aiheuttaa tekoniveleen tulehduksen. Suun hoitotoimenpiteet tulisi ajoittaa vähintään kaksi viikkoa ennen leikkausta.

3.2 Hoida ihosi kuntoon

Terve iho on suoja tulehduksia vastaan ja tämän vuoksi ennen leikkausta ihon tulee olla ehjä. Mikäli käyt **jalkahoitajalla, käynti tulisi ajoittaa vähintään kuukausi ennen leikkausta.**



Lähde: Ksshp

Ihorikot ja tulehdukset ovat leikkauksen yleisimpiä esteitä.

Olen tarkistanut, että ihossani ei ole:

- ✓ naarmuja
- ✓ rupia / finnejä
- ✓ tulehtunutta ihottumaa
- ✓ kynsivallintulehdusta
- ✓ hautumia
- ✓ varvasvälitulehduksia
- ✓ säärihaavaa
- ✓ palovammoja

Vältän

- ✓ ihon raapimista ja hankaamista
- ✓ ihokarvojen ajoa kahden viikon ajan ennen leikkausta

Leikkaukseni voi estyä, jos on

- ✓ virtsatietulehdus
- ✓ hengitystietulehdus
- ✓ poskiontelontulehdus

3.3 Huomioi ennen leikkausta nämä asiat

- Hoida perussairaudet tasapainoon (esim. sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes, astma). Tarvittaessa ota yhteyttä terveyskeskukseen.
- Syö monipuolisesti (huomioi proteiinien, vitamiinien, kivennäisaineiden ja nesteen riittävä saanti). Ummetusta voit ehkäistä kuitupitoisella ruokavaliolla ja riittäväällä nesteytyksellä.
- Pyri pitämään paino hallinnassa (tarvittaessa voit kysyä laihdutus- ja ruokavalio-ohjeita paikkakuntasi terveyskeskuksesta).
- **Jos tupakoit, lopeta tupakointi viimeistään 4 viikkoa** ennen leikkausta. Lisätietoa saat osoitteesta www.terveyskyla.fi
- Vältä alkoholin ja päihteiden käyttöä
- Tauota luontaistuote-, kalaöljy-, C- ja D-vitamiinivalmisteet **kaksi viikkoa** ennen leikkausta.
- Liiku monipuolisesti ja pidä lihaskuntoasi yllä (esim. kävely, pyöräily, vesiliikunta ja kuntosali).
- Pyri tekemään ennen leikkausta tässä oppaassa olevia voimisteluliikkeitä nivelten liikkuvuuden parantamiseksi.
- Varaa mukaasi edestä napitettava/vetoketjullinen paita, jotta pukeminen on helpompaa leikkauksen jälkeen
- Selvitä etukäteen tarvittaessa avunsaanti kotiin.

Ennen leikkausta tauotettavat lääkkeet

Lääke_____ tauko alkaa_____

Lääke_____ tauko alkaa_____

Lääke_____ tauko alkaa_____

3.4 Leikkaus

Suunniteltu leikkauspäivä: ____/____20____

Jos terveydentilassasi tai lääkityksessäsi tapahtuu muutoksia leikkauksen odotusajalla tai muuten et voi tulla leikkaukseen, niin ilmoita viipymättä hoidonsuunnittelijalle arkisin klo 8-13 puh. 044 717 9613.

3.5 Ennen leikkausta

Käy verikokeissa ja sydänfilmissä oman paikkakuntasi terveyskeskuksessa ____/____20____ (lähete valmiina). Näytteitä varten ei tarvitse olla ravinnotta.

Käy verikokeessa (x-koe) ____/____20____

3.6 Leikkausta edeltävä päivä

- Pese koko vartalo ja hiukset huolellisesti pesuaineella leikkausta edeltävänä iltana tai leikkausaamuna.
- Pukeudu peseytymisen jälkeen puhtaisiin vaatteisiin ja vaihda puhtaat vuodevaatteet.
- Poista kynsilakat, korut, lävistykset.
- Tarkista, että iho on terve.

Vastaanottoyksikön sairaanhoitaja soittaa sinulle leikkausta edeltävänä arkipäivänä **klo 18 mennessä** ja ilmoittaa sairaalaan saapumisajan, joka on klo _____. Samalla hän kertoo leikkausaamuna kotona otettavat lääkkeet:

3.7 Leikkaukseen saapuminen

Älä syö tai juo kuutta (6) tuntia ennen sairaalaan tuloaikaa.
Purukumin ja pastillien syönti on myös kiellettyä.

Sairaalaan tullessa pukeudu joustaviin ja helposti puettaviin vaatteisiin.

- ☐ **Kaarisairaala 3. krs:** Ilmoittautuminen Kys Kaarisairaalan ala-aulessa ilmoittautumisautomaatilla.
- ☐ **Ortopedian vuodeosasto 2201, Pääsairaala, rak 1, D-aula, 3. krs. klo 12 mennessä:**
 - Ilmoittautuminen Kys Pääsairaalan ala-aulessa ilmoittautumisautomaatilla.

Ota mukaan sairaalaan

- KELA-kortti
- kännykkä ja laturi
- henkilökohtaiset hygieniavälineet
- **harvinaiset lääkkeet ja käyttämäsi astmasuihkeet, insuliinikynät, silmätipat ja -voiteet, lääkelaastarit, Dinit-suihke**
- silmälasit ja kotelo
- kuulolaite ja pattereita
- C-PAP
- **tämä opas**

Arvoesineet sekä suuremmat rahasummat on hyvä jättää kotiin.

Muuta huomioitavaa _____

4 TEKONIVELLEIKKAUKSESTA KUNTOUTUMINEN

4.1 Kantositeen käyttö

Leikkauksen jälkeen sinun tulee käyttää yläraajan tukena kantosidettä _____ viikon ajan, myös öisin. Harjoittelun, pesujen ja pukeutumisen ajaksi kantositeen voi ottaa pois.

Edestä avattavan paidan pystyt pukemaan/riisumaan itsenäisesti. Pukeutuessasi vetäkää ensin terveellä kädellä leikatun käden hiha ylös olkapäälle. Riisuessanne pujottakaa ensin terve yläraaja hihasta pois. Kantoside puetaan paidan hihan päälle.



Kantositeen tarkoituksena on tukea olkavarsi vartaloon.

Kantoside kiristetään niin, että yläraaja asetuu sen kannattelemaksi.

Seuraa ryhtiäsi päivittäin useita kertoja pelin edessä. Pidä hartiat rentoina.

4.2 Harjoitusohjeet käden kuntouttamiseksi

Leikatun yläraajan harjoittaminen aloitetaan heti leikkauksen jälkeen fysioterapeutin ohjeiden mukaisesti.

Tehkää omatoimiset harjoitukset **3-5 kertaa päivässä**. Harjoitusten tarkoituksena on sormien, ranteen ja kyynärnivekten liikkuvuuksien ylläpitäminen, verenkierron vilkastuminen ja turvotuksen väheneminen sekä olkanivelen liikkuvuuksien ja lihasvoiman palautuminen. Tehkää harjoitteita rauhallisesti ja kivun sallimissa rajoissa tuntemuksianne kuunnellen. Lievä venyttävä tunne harjoitteiden aikana on sallittua, mutta voimakkaampi kipu ei saisi jatkua useita tunteja harjoittelun jälkeen.

4.2.1 Heti leikkauksen jälkeen aloitettavat harjoitteet



Purista sormet nyrkkiin ja ojenna täysin suoraksi. Toista 10–20 kertaa.



Pidä käsi vartalon edessä kyynärnivel koukussa ja kiinni vartalossa. Kierrä tässä asennossa käämmentä vuoroin ylös- ja alaspäin. Toista 10–20 kertaa.



Pidä olkapää paikoillaan.
Ojenna ja koukista kyy-
närniveltä koko liikera-
dalla.

Toista 10–20 kertaa.



Nosta hartiat ylös kohti korvia ja laske
rauhallisesti alas.

Toista 10–20 kertaa.



Vie lapaluut taakse yhteen ja laske rennosti takaisin.

Toista 10–20 kertaa.

4.2.2 Olkanivelen heiluriharjoitteet

Olkanivelen heiluriharjoite aloitetaan heti / _____ viikon kuluttua toimenpiteestä



Nojaa terveellä kädellä pöytään ym. ja kallista ylävartaloa eteenpäin pitäen selän suorana. **Anna leikatun käden roikkua rentona**, heiluta yläraajaa eteen-taakse, puolelta toiselle tai ympyräliikettä molempiin suuntiin vartalon liikkeellä.

Tee aluksi 30 sekunnin ajan ja lisää kesto vähitellen.

4.2.3 Olkanivelen avustetut harjoitteet

Olkanivelen avustetut harjoitteet aloitetaan _____ viikon kuluttua leikkauksesta. **Varaa tätä varten etukäteen aika oman terveyskeskuksen tai yksityisen puolen fysioterapeutille. Kotiutuessa saat fysioterapialähetteen.** Oman fysioterapeutin kanssa voit arvioida jatkokäyntien tarpeellisuuden. Tällöin saat myös jatkokuntoutusohjeita olkanivelen liikkuvuuden ja alueen lihasvoiman palautumiseen ja vahvistumiseen.



Kämmenet päällekkäin pöydän päällä. Liu'uta käsiä pöytää vasten kallistamalla vartalosta eteenpäin.

Toista 10–20 kertaa.



Selinmakuulla. Tartu toisella kädellä kiinni leikatusta kädestä ja avusta käden vientiä ylös kohti korvaa. Vie liike niin pitkälle kuin kipu sallii.

Toista 10–20 kertaa.



Vie leikattu käsi selän taakse. Liu'uta kättä ylöspäin selkää pitkin mahdollisimman ylös. Käytä tarvittaessa toista kättä apuna.

Toista 10–20 kertaa.

A



B



Nosta leikattu käsi **narun** avulla a) etukautta b) sivukautta mahdollisimman ylös kivun sallimissa rajoissa. Huomioi että hartiat pysyvät rentoina liikkeen aikana.

Toista 10–20 kertaa.



Seiso keppi käsissä selän takana ja pidä kyynärpäät suorina. Vie keppiä taaksepäin avustaen toisella kädellä liikettä.

Toista 10–20 kertaa.

- Leikatun puolen olkavarren **kiertäminen ulospäin yli neutraaliasennon on kielletty kuusi (6) viikkoa.**
- Olkanivelen aktiiviset liikkeet (omalla lihastyöllä) ovat sallittu _____ viikon kohdalla.

5 TEKONIVELLEIKKAUKSEN JÄLKEINEN HOITO

5.1 Päivittäiset toiminnot

Tavoitteena on auttaa sinua toipumaan mahdollisimman nopeasti leikkauksesta, jotta pystyt omatoimisesti suoriutumaan esim. wc-käynneistä. Kuntoutuminen vaatii sinulta paljon aktiivisuutta.

Suihkussa voit käydä voinnin mukaan osastolla ennen kotiutumista. Haavalla on vedenkestävä haavasidos, jota ei tarvitse erikseen suojata. Hoitohenkilökunta ohjaa ja tarvittaessa avustaa päivittäisissä toiminnoissa.

5.2 Kivun hoito

Leikkausalueen kipu on normaalia ja sitä hoidetaan lääkkeillä sekä kylmä- ja asentohoidolla. Kivunhoidon tarkoitus on vähentää kipua ja parantaa toimintakykyä. Pyydämme sinua arvioimaan säännöllisesti kokemaasi kipua. Kivun voimakkuutta mitataan kipumittarilla.

Numeroasteikko (NRS)

Voitte arvioida kipunne voimakkuuden levossa ja liikkuessanne numeroasteikolla 0-10

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ei kipua					pahin mahdollinen kipu					

Leikkauksen jälkeen hyväksyttävänä pidetään että, kokemasi kipu on levossa vain lievää tai numeroasteikolla 3 tai sen alle. Liikkuessa hyväksyttävä kipu on korkeintaan kohtalainen tai numeroasteikolla 5 tai sen alle.

Sairaalassa kipua lääkitään peruskipulääkityksen lisäksi arvioimasi kivun mukaan lisäkipulääkkeillä. Riittävä kipulääkitys helpottaa liikkumista sekä harjoitteiden tekemistä. Mahdollisimman varhaisessa vaiheessa otettu kipulääkitys auttaa parhaiten.

Tekonivelleikkauksen jälkeen leikkausalueen kipu ja turvotus saattavat jatkua useita viikkoja tai kuukausia. Lääkärin määräämiä kipulääkkeitä tulee käyttää kuntoutumisen tukena. Kotiutuessasi saat e -reseptit kipulääkkeistä.

Kipulääkkeitä on tarkoitus käyttää lääkärin määräyksen mukaisesti. Kipulääkityksen tarve on yksilöllistä, usein on kuitenkin syytä käyttää peruskipulääkkeitä säännöllisesti parin viikon ajan leikkauksen jälkeen. Peruskipulääkkeiden lisäksi sinulle voidaan myös määrätä voimakkaampaa kipulääkettä. Mikäli kipulääkitys aiheuttaa teille vatsaoireita, ottakaa yhteys hoitavaan lääkäriin. Voit vähentää kipulääkitystä kiputuntemustesi mukaan. Kipua voi hoitaa myös kylmäpakkauksen ja asentohoidon avulla.

5.3 Haavan hoito

Mustelmia muodostuu usein leikkaushaavan ympärille ja myös laajemmalle alueelle. Nämä paranevat vähitellen itsestään.

Suojaa haava sidoksella, kunnes se on kuiva. Vaihda haavalle uusi sidos, jos haavaeritys kastelee sidoksen tai jos sidos irtoaa tai likaantuu. Pese kädet huolellisesti ennen sidoksen vaihtoa.

Imukykyisen haavasidoksen voi ostaa apteekista tai KYS alakerran kanttiinista. Haavasidoksen pituus _____cm.

Haava tulee suojata suihkun ajaksi niin kauan, kun se erittää. Kuivan haavan voi suihkuttaa ilman sidoksia. Saunoa voi vasta hakasten poiston jälkeen. Haava-alueen hankaamista ja koskettelua tulee välttää.

Ota yhteys hoitaneelle osastolle, jos ilmenee seuraavia ongelmia:

- verenvuoto haavalta ei lopu viikon sisällä operaatiosta
- haavasta erittyy märkäistä pahanhajuista eritettä
- lämpösi on yli 38 astetta.

Ota yhteys terveyskeskukseen, jos

- haava-alueella on lisääntyvästi kipua, kuumotusta, turvotusta tai punoitusta.

Haavalla olevat metallihakaset poistetaan kahden viikon kuluttua leikkauksesta.

Varaa aika kotikuntasi terveyskeskukseen tai työterveyteen.

Hakasten poisto ____ / ____ / 20 ____

Haavan voi kastella hakasten reikien umpeuduttua n. vuorokauden kuluttua hakasten poiston jälkeen.

5.4 Turvotus

Leikkausalueen turvotus toimenpiteen jälkeen on normaalia. Turvotus aiheuttaa sekä kipua että liikerajoitusta. Turvotus häviää vähitellen 4-6 viikon kuluessa leikkauksesta. Myöhemminkin turvotusta saattaa esiintyä rasitukseen liittyen.

Olkavarren tukeminen tyynyin makuulla ja kylmähoito vähentävät turvotusta ja lievittävät kipua. Kylmähoitoa on hyvä jatkaa kotona leikkauksen jälkeen pyyhkeen sisään käärityllä kylmäpakkauksella useita kertoja päivässä 15 – 20 min kerrallaan. Myös yläraajan pumppaavat harjoitteet lievittävät turvotusta.

Tunnottomuus ja puutuneisuus leikkausalueella voi esiintyä useita kuukausia. Se on vaaratonta ja johtuu leikkauksesta.

5.5 Ravitseminen

Kaupan valmisruoat, puolivalmisteet, kunnan ateriapalvelu sekä lounasravintoloiden ja huoltoasemien lounastarjonta tuovat helpotusta ruoanvalmistukseen. Ruokakaupasta voi tilata myös ruokaostosten kotiinkuljetuksen. Ruokavalion on hyvä sisältää päivittäin monipuolisesti erilaisia ruoka-aineita.

Leikkaus, leikkauksen jälkeinen lääkitys ja vuodelepo voivat heikentää ruokahaluja, suolentoimintaa (ummetus) ja ravitsemustilaa. Riittävä, monipuolinen syöminen ja juominen edistävät leikkauksesta toipumista, haavojen paranemista ja toimintakyvyn lisääntymistä.

Jos ruokahalusi on huono, riittävän ravinnonsaannin turvaamiseksi:

- Syö useita, pieniä aterioita päivän aikana.
- Käytä kasvirasvaa normaalia runsaammin.
- Suosi energiapitoisia juomia kuten maitoa, piimää ja sokeroitu mehua pelkän veden sijaan.
- Syö erilaisia jälkiruokia.
- Täydennä ruokavaliotasi monivitamiini- ja kivennäisainevalmisteella.
- Käytä tarvittaessa apteekin klinisiä täydennysravintovalmisteita. Niistä saat pienessä määrässä runsaasti energiaa ja proteiinia.
- Voit käyttää myös ruokakaupasta löytyviä runsasproteiinisia elintarvikkeita (mm. proteiinirahka, -juoma ja -patukka).

Ummetusta voit ehkäistä nauttimalla runsaasti nesteitä, luumunektarilla, kuitupitoisella ruokavaliolla ja liikunnalla. Lisäksi on mahdollista käyttää lääkevalmisteita suolentoiminnan parantamiseksi. Mikäli lääkkeet ärsyttävät vatsaa voidaan tätä lievittää nauttimalla pieni välipala lääkkeenoton yhteydessä. Kerro osastolla hoitajalle mahdollisista vatsan toiminnan ongelmista. Lääkäriltä tai farmaseutilta on kuitenkin hyvä tarkistaa lääkkeen oikeaoppinen käyttö (ennen ateriaa, aterian yhteydessä, aterian jälkeen).

6 KOTIUTUMINEN

Kotiutuminen tapahtuu, kun:

- kivut ovat hallinnassa käytössäsi olevilla kipulääkkeillä
- haavaeritys on vähentynyt
- päivittäiset toiminnot, kuten wc-käynnit ja pukeutuminen onnistuvat omatoimisesti

Mieti jo etukäteen leikkauksen jälkeistä selviytymistä kotona, ja mahdollista apuvälineiden tarvetta sekä avustavia henkilöitä esim. ruoanlaitossa, siivoamisessa, kaupassa käymisessä jne. Myös omaisille on hyvä kertoa leikkauksen aiheuttamista rajoitteista päivittäisessä elämässä. Tarvittaessa sinulle varataan jatkohoitopaikka terveyskeskukseen. Sosiaalityöntekijämme voi myös avustaa kotiavun järjestämisessä.

Tekonivelleikkauksesta toipumisen aikana voit aloittaa keveiden kotiaskareiden tekemisen, kuitenkin rajoitukset huomioiden. Omaisten ja perheen tuki on toipumisvaiheessa tärkeää. Toipumista edistää parhaiten kävely ja liikeharjoitteiden tekeminen.

6.1 Yleisiä ohjeita

- Leikatun puolen **kyljelle** voi kääntyä kuuden viikon kuluttua leikkauksesta.
 - Leikattuun yläraajaan **ei saa nojata** muutamaan kuukauteen esim. vuoteesta tai tuolilta ylös noustessa.
 - Leikattua yläraajaa voit käyttää apuna kevyissä päivittäisissä toiminnoissa, esimerkiksi ruokaillessa.
-

-
- Ensimmäisen kuukauden ajan sallittu kantamuksen paino on noin 1kg (esim. maitotölkki). **Painavien taakkojen kantaminen (yli 5 kg)**, on kielletty kolmen kuukauden ajan. Jatkossakaan yli 10 kg:n taakkoja ei suositella kannettavaksi.
 - **Autolla ajo** on sallittu 4-6 viikon kuluttua leikkauksesta. Sinun on kuitenkin kyettävä hallitsemaan autoanne.
 - **Siivoaminen** on sallittu kahden kuukauden kuluttua.
 - Kainalosauvojen käyttöä suositellaan aikaisintaan puolen vuoden kuluttua leikkauksesta.
 - Kotiutumisen yhteydessä annettuja haavanhoito-ohjeita on tärkeää noudattaa. Ompeleiden poiston jälkeen voit aloittaa leikkausalueen rasvauksen ja poikittaisen hieronnan arpikudoksen pehmentämiseksi.
 - Matkustaessa lentokoneella turvatarkastuksen metallinpaljastimet voivat reagoida tekoniveleen. Nykyisin ei erillistä todistusta lentokentillä tarvita.
 - Kausi-influenssarokotetta ei suositella otettavaksi kahteen viikkoon ennen tai jälkeen leikkausta.
 - Ota yhteyttä sinua hoitaneelle osastolle, jos leikkausalueella tuntuu äkillistä, pahenevaa kipua, leikkaushaavassa esiintyy punoitusta, turvotusta tai vuotoa tai kotona on jatkuvaa kuumeilua.

6.2 Työ ja vapaa-aika

Paluu työhön tapahtuu aikaisintaan kolmen kuukauden kuluttua jälkitarkastuksen jälkeen. Olkapään tekonivelen käytöstä raskaissa töissä on syytä keskustella leikkauksen lääkärin kanssa.

Vältä harrastuksia ja toimia, joihin liittyy leikatun olkapään voimakasta vetoa, työntöä, iskuja/lyöntejä tai tärinää. Olkapään kuntoutusta ja peruskuntoa tukevia liikuntamuotoja ovat voimistelu, vesivoimistelu, kävely ja kuntopyöräily. Allasliikunnan voit aloittaa aikaisintaan kuuden viikon kuluttua. Keskustele harrastusten aloitusajankohdasta lääkärisi kanssa.

6.3 Tekonivelleikkaukseen liittyvät riskit

Tekonivel on vierasesine ihmisen elimistössä ja siksi alttiimpi tulehduksille kuin muu kudος. Tämän takia sinun on hoidettava erityisen huolella kaikki tulehdussairaudet myös leikkauksen jälkeen. Tavalliset flunssat eivät ole tulehdusriski tekonivelen kannalta. Lääkärissä ja hammaslääkärissä käydessänne sinun on syytä ilmoittaa tekonivelestä.

Suurella osalla leikatuista potilaista tekonivel toimii hyvin. Jos nivel toimii mielestäsi huonosti tai siinä on pitkään jatkuvaa voimakasta kipua tai poikkeuksellista ääntä olkapäätä liikuteltaessa, ota yhteyttä teitä hoitaneeseen hoitohenkilökuntaan tai ortopediin. Leikatun olkapään seuranta on tärkeää lääkärin kanssa sovit-tavan aikataulun mukaisesti.

7 TEKONIVELEN JÄLKITARKASTUS JA SEURANTA

Tekonivelleikkauksella tavoiteltu hyöty nivelen toiminnassa tarkistetaan poliklinikalla noin kolmen kuukauden kuluttua leikkauksesta röntgenkuvauksella sekä lääkärin vastaanotolla. Kontrollissa tutkitaan olkanivelen liikeradat, arvioidaan toimintakykyä ja mahdollista kipua sekä annetaan ohjeita leikatun nivelen jatkohuoltoon. Jälkitarkastus on Kuopion yliopistollisen sairaalan poliklinikalla. Saat ajan mukaan kotiutuessasi sairaalasta tai se postitetaan kotiin.

Omia muistiinpanoja

8 YHTEYSTIEDOT

Leikkausjonotiedustelut	017 173 732	soittoaika arkisin (ma-pe) klo 8-13 (leikkausaika tiedustelut)
Hoidonsuunnittelija sairaanhoitaja	044 717 9613	soittoaika arkisin (ma-pe) klo 8-13
Sosiaalityöntekijä	044 7113582	
Ortopedian osasto, sihteeri	017 173 827	
Ortopedian osasto Kotiutushoitaja	044 717 2950	tavoitettavissa arkipäivisin klo 8 - 15
Ortopedian osasto Hoitajat	017 173 828	
Fysioterapeutti	044 717 4659	

