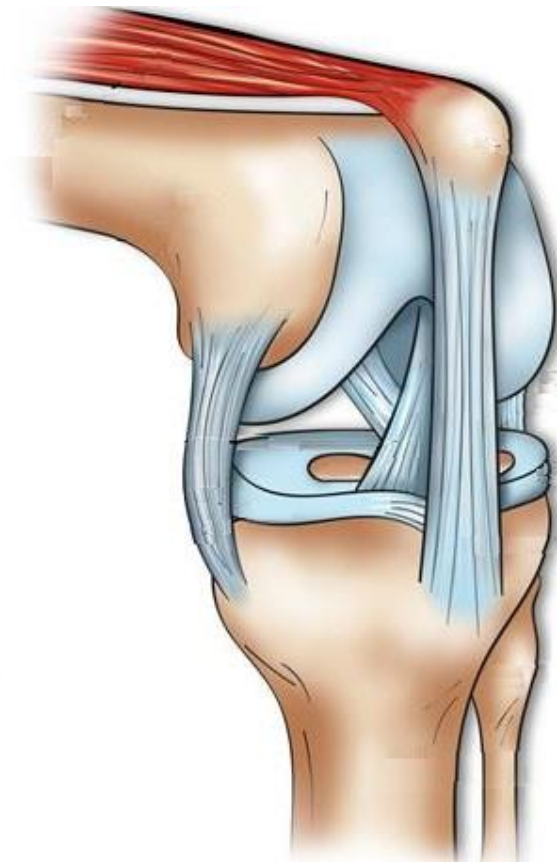


# POLVEN TEKONIVELLEIKKAUS

## POTILAAN OPAS



**OTA OPAS MUKAAN SAIRAALAAN**

## SISÄLLYSLUETTELO

1. TERVETULOA TEKONIVELLEIKKAUKSEEN	3
2. TEKONIVELLEIKKAUS	3
3. VALMISTAUTUMINEN LEIKKAUKSEEN .....	4
3.1 Hoida suu ja hampaat .....	4
3.2 Hoida ihosi kuntoon.....	4
3.3 Huomioi nämä asiat ennen leikkausta .....	5
4. LEIKKAUS .....	6
4.1 Tutkimukset ennen leikkausta .....	6
4.2 Leikkausta edeltävä päivä .....	6
4.3 Leikkaukseen saapuminen .....	7
5. APUVÄLINEET JA KUNTOUTUMISOHJEET .....	8
5.1 Apuvälineet .....	8
5.2. Kuntoutuminen.....	8
5.3 Harjoitusohjeita polvileikatulle.....	10
5.4 Ohjeita sauva- ja porraskävelyyn .....	14
6. TEKONIVELLEIKKAUKSEN JÄLKEINEN HOITO .....	15
6.1 Päivittäiset toiminnot .....	15
6.2 Kivun hoito .....	15
6.3 Kivunhoito kotona leikkauksen jälkeen .....	18
6.4 Laskimotukoksia ehkäisevä hoito .....	19
6.5 Haavan hoito .....	19
7. KOTIUTUMINEN .....	20
7.1 Osastolta kotiutuminen.....	20
7.2 Leikkauksen jälkeinen ravitseminen .....	19
7.3 Sukupuolielämä.....	22
7.4 Muuta huomioitavaa .....	23
8. TEKONIVELEN JÄLKITARKASTUS JA SEURANTA.....	24
9. YHTEYSTIEDOT .....	25
10. OMIA MUISTIINPANOJA JA KYSYMYKSIÄ.....	26

## 1. TERVETULOA TEKONIVELLEIKKAUKSEEN

Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa sinua valmistautumaan tulevaan leikkaukseen sekä sen jälkeiseen toipumiseen ja kuntoutumiseen.

Leikkauksaika voidaan usein antaa jo vastaanottokäynnillä. Lähempänä leikkausta saat kutsukirjeen, jossa on ohjeet verikokeista ja sydänfilmistä.

Ota OmaKYS-sähköinen asiointipalvelu käyttöösi! Sieltä näet ajanvaraus- ja terveystietosi silloin kun niitä tarvitset - [www.omakys.fi](http://www.omakys.fi)

## 2. TEKONIVELLEIKKAUS

Leikkaukseen päädytään nivelrikon edettyä niin pitkälle, että rasituskipu ja/tai leposärky sekä liikerajoitukset haittaavat merkittävästi jokapäiväistä elämää.

Tekonivelleikkauksen tavoitteena on kivun poistaminen ja nivelen liikkuvuuden lisääminen, jolloin myös toimintakyky ja elämänlaatu paranevat. Kulunut nivelpinta poistetaan ja korvataan leikkauksessa tekonivelellä.

Ennen leikkausta nivelen tilannetta ja toimintakykyä arvioidaan myös ns. *Oma-vointi-kyselyllä*, joka täytetään itsenäisesti tai hoitohenkilökunnan avulla. Oma-vointi-kyselyn avulla nivelen tilannetta seurataan säännöllisesti myös leikkauksen jälkeen (ks. kohta 8).



Polven tekonivelleikkaus voidaan tehdä sairaalassamme joko robottiaivusteisesti tai manuaaliohjaimilla. Leikkaava kirurgi on vastuussa toimenpiteestä ja asennettava proteesi on hyvät pysyvyys- ja käyttötulokset omaava malli molemmissa leikkauksissa.

Robottiaivusteista leikkausta varten potilaille tehdään tietokonekerroskuvaus ennen leikkausta. Luusahaukset tehdään robottikäteen yhdistetyn sahan avulla ennakkosuunnitelman mukaisesti.

Manuaalileikkauksessa kirurgi asemoi erilliset sahausohjaimet niveleen ja suorittaa tarvittavat sahauskset näiden ohjainten kautta manuaalikäyttöisellä sahalla.

### **3. VALMISTAUTUMINEN LEIKKAUKSEEN**

#### **3.1 Hoida suu ja hampaat**

Turvallisen tekonivelleikkauksen edellytyksenä on, ettei suussa ole kipua tai tulehduksen oireita ja hammastarkastus on tehty säännöllisesti. Tämä koskee myös hampaatonta suuta. Suun tai hampaan tulehdus voi johtaa tekonivelinfektioon. Hampaiden hoitotoimenpiteiden tulisi olla valmiina vähintään kaksi viikkoa ennen leikkausta.

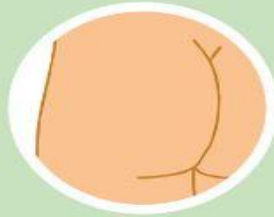
#### **3.2 Hoida ihosi kuntoon**

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.**

### Tarkasta ihosi.



Kainalot



Leikkausalue



Leikkausalue



Nivuset



Rinnan aluset



Varpaanvälit

Ihorikot ja tulehdukset ovat leikkauksen yleisimpiä esteitä.

Olen tarkistanut, että ihossani ei ole:

- ✓ tulehtunutta ihottumaa
- ✓ kynsivallintulehdusta
- ✓ hautumia
- ✓ varvasvälitulehduksia
- ✓ säärihaavaa
- ✓ palovammoja

Vältän

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

Leikkaukseni voi estyä, jos on

- ✓ virtsatietulehdus
- ✓ hengitystietulehdus
- ✓ poskiontelontulehdus

Lähde: ksshp

### 3.3 Huomioi nämä asiat ennen leikkausta

- Hoida perussairaudet mahdollisimman hyvään kuntoon (esim. sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes, astma). Tarvittaessa ota yhteyttä terveyskeskukseen.
- Syö monipuolisesti (huomioi proteiinien, vitamiinien, kivennäisaineiden ja nesteen riittävä saanti). Leikkauksen jälkeistä ummetusta voit ehkäistä kuitupitoisella ruokavaliolla ja riittävällä nesteytyksellä.
- Pyri pitämään paino kurissa (tarvittaessa voit kysyä laihdutus- ja ruokavaliiohjeita paikkakuntasi terveyskeskuksesta).
- **Jos tupakoit, lopeta tupakointi viimeistään 4 viikkoa** ennen leikkausta.
- 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 ja lihasvoiman parantamiseksi.
- Selvitä etukäteen tarvittava avunsaanti kotiin leikkauksen jälkeen.

Ennen leikkausta tauotettavat lääkkeet

Lääke \_\_\_\_\_ tauko alkaa \_\_\_\_\_

Lääke \_\_\_\_\_ tauko alkaa \_\_\_\_\_

Lääke \_\_\_\_\_ tauko alkaa \_\_\_\_\_

## 4.LEIKKAUS

Leikkauspäivä: \_\_\_ / \_\_\_ 20 \_\_\_

**Jos terveydentilassasi tai lääkityksessäsi tapahtuu äkillisiä tai yllättäviä muutoksia leikkausta odottaessasi tai et voi muuten tulla leikkaukseen, niin ilmoita viipymättä hoidonsuunnittelijalle ma – pe klo 8-13 puh. 044 717 9613.**

### 4.1 Tutkimukset ennen leikkausta

Käy verikokeissa ja sydänfilmissä oman paikkakuntasi terveyskeskuksessa \_\_\_ / \_\_\_ 20 \_\_\_ (lähete valmiina). Näytettä varten ei tarvitse olla ravinnotta.

Käy verikokeessa (x-koe) \_\_\_ / \_\_\_ 20 \_\_\_

### 4.2 Leikkausta edeltävä päivä

- Pese koko vartalo huolellisesti pesuaineella leikkausta edeltävänä iltana tai leikkausaamuna.
- Pukeudu peseytymisen jälkeen puhtaisiin vaatteisiin ja vaihda puhtaat vuodevaatteet.
- Poista kynsilakat, korut, lävistykset.
- Tarkista vielä, 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:

---

---

### 4.3 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-aulassa ilmoittautumisautomaatilla.

**Ortopedian vuodeosasto 2201,**

**Pääsairaala, rak 1, D-aula, 3. krs. klo \_\_\_\_\_**

Ilmoittautuminen Kys Pääsairaalan ala-aulassa ilmoittautumisautomaatilla.

#### **Ota mukaan sairaalaan**

- KELA-kortti
- kännykkä ja laturi
- henkilökohtaiset hygieniavälineet, silmälasit ja kotelo
- kuulolaite ja pattereita (jos käytössä)
- mielellään omat sisäjalkineet
- kyynärsauvat tai muu liikkumisen apuväline
- **harvinaiset lääkkeet ja käyttämäsi astmasuihkeet, insuliinikynät, silmätipat ja -voiteet, lääkelaastarit, Dinit-suihke**
- C-PAP
- tämä opas
- kotiutumista varten rahaa taksiin ja lääkkeisiin

**Arvoesineet, korut sekä suuremmat rahasummat on hyvä jättää kotiin.**



## 5. APUVÄLINEET JA KUNTOUTUMISOHJEET

### 5.1 Apuvälineet

Leikkauksen jälkeen tarvitset kyynärsauvoja tai muuta liikkumisen apuvälinettä. Apuvälineitä, kuten esimerkiksi WC-istuimen korotuksen voit lainata oman tarpeen mukaan.

Lainaa apuvälineet hyvissä ajoin ennen leikkausta **omasta terveyskeskuksesta** ja harjoittele niiden käyttöä.

### 5. KUNTOUTUMINEN



[www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo](http://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo)

[www.terveyskyla.fi/niveltalo](http://www.terveyskyla.fi/niveltalo)

- **Toimenpiteestä toipuminen ja kuntoutuminen nopeutuvat, kun olet aktiivinen ja omatoiminen!**
- Leikkauksen jälkeen leikattua jalkaa saa kuormittaa täydellä painolla kivun sallimissa rajoissa, ellei toisin ole määrätty.
- Aloita harjoitteiden tekeminen jo ennen leikkausta ja jatka harjoittelua välittömästi leikkauksen jälkeen, kunnes polven hyvä liikkuvuus ja lihasvoima on saavutettu.
  - Polven hyvällä liikkuvuudella ja lihasten voimalla on suuri merkitys ontumattoman ja luonnollisen kävelytekniikan onnistumiselle.
- Tavoitteena on, että liikut mahdollisimman pian **omatoimisesti** sopivan apuvälineen avulla ja selviydyt **itsenäisesti** päivittäisistä toiminnoista. Liikkumisen apuvälineitä käytetään siihen asti, kunnes kävely sujuu kivuttomasti ja ontumatta
- **Riittävä kivun hoito** helpottaa liikkumista ja harjoitusten tekemistä.
- Vesiliikunnan ja kuntopyörällä polkemisen ilman vastusta voi aloittaa haakasten poiston jälkeen, kun liikkuminen sujuu turvallisesti ja haava on kunnossa
- Jälkitarkastuksen jälkeen voit vähitellen lisätä liikuntaa sekä aloittaa harjoittelun lisäpainoilla tai vastuksella. Palaa omien harrastusten pariin kuormitusta asteittain lisäten.
- Vältä kuitenkin liikuntalajeja, joissa paino tulee tärähtäen leikatun jalan päälle, esim. hölkkä, juoksu ja pallopelit.
- **Mikäli leikattu polvi kipeytyy liikkumisesta tai harjoittelusta, rasitusta tulee väliaikaisesti vähentää**

---

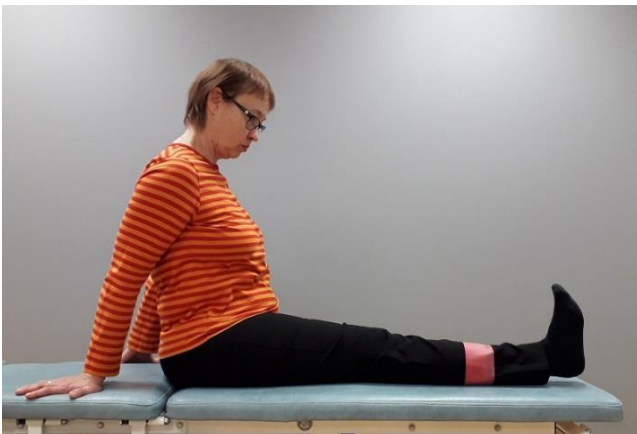
---

### 5.3 Harjoitusohjeita polvileikatulle

Tee liikkeitä rauhallisesti kivun sallimissa rajoissa. Tee jokaista harjoitusta **5-15 kertaa ja kolmesti päivässä** (ellei toisin ole mainittu). Lisää suorituskerroja vähitellen.



**1. Alaraajojen verenkierron vilkastumiseksi** koukista ja ojenna nilkkoja reippaassa tahdissa **vähintään 30 kertaa tunnissa**.



**2. Polven ojentajalihasten harjoitus**

**Istuen tai selinmakuulla.** Jännitä reisilihasta niin, että polvitaive painuu alustaa vasten ja kantapää keventyy alustalta.

Pidä jännitys 5 sekuntia – rentouta jalka.



**3. Polven ojentajalihasten harjoitus**

Selinmakuulla, leikatun polven alla rulla (esimerkiksi pyyhkeestä). Ojenna leikatun jalan polvi suoraksi. Laske jalka hitaasti alas. Polvitaive **pysy** rullan päällä koko liikkeen ajan.



#### 4. Polven ojentajalihasten harjoitus

Selinmakuulla terve jalka koukussa. **Jännitä** leikatun jalan reisi- ja nosta jalka suorana ylös. Laske hitaasti alas.



#### 5. Polven koukistus selinmakuulla

Vedä leikattu jalka koukuun jalkapohja alustaa pitkin. Ojenna takaisin suoraksi.



#### 6. Polven koukistus istuen

Istuen koukista leikattua polvea niin pitkälle kuin mahdollista. Pidä jalka 5 sekuntia ääriasennossa, rentouta jalka. Tarvittaessa avusta liikettä toisella jalalla.



#### 7. Polven ojennus istuen

Istuen ojenna leikattu polvi täysin suoraksi. Laske jalka hitaasti alas.



## 8. Polven takaosan venytys

Istu tuolilla, jalka tuettuna kuvan mukaisesti. Anna polven ojentua tässä asennossa. Pidä venytys 30 sekuntia.



## 9. Askellusharjoitus

Seiso suorana jalkaterät eteenpäin. Ota tukea esimerkiksi huonekalusta ja kyynärsauvasta.

Pidä vartalo suorana ja astu terveellä jalalla askel taaksepäin ja tämän jälkeen ota askel terveellä jalalla leikatun jalan ohi.



## 10. Reisi- ja pakaralisharjoitus

**Aloita hakasten poiston jälkeen.**

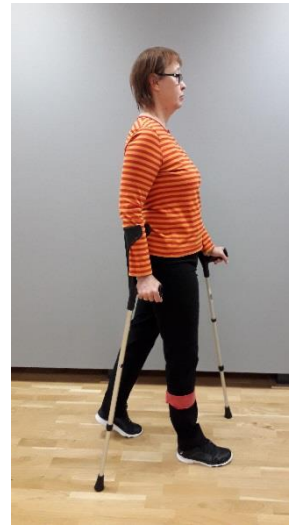
Kallistu eteenpäin käsillä polviin tukeutuen. Ponnista ylös seisomaan ja laskeudu **hallitusti** takaisin istumaan.

## 5.1 Ohjeita sauva- ja porraskävelyyn



### Vaihtoehto 1

Vie sauvat eteen ja siirrä leikattu jalka kantapäätä edellä sauvojen väliin. Tukeudu sauvoihin ja astu terveellä jalalla leikatun jalan ohi.



### Vaihtoehto 2

Siirrä toinen kyynärsauva eteen ja ota vastakkaisella jalalla askel. Toista sama toisinpäin.



### **Porraskävely ylöspäin**

Nosta terve jalka ensin portaalle, sitten sauvat ja leikattu jalka yhtä aikaa samalle portaalle

### **Porraskävely alaspäin**

Laske leikattu jalka ja sauvat yhtä aikaa portaalle, sitten terve jalka samalle portaalle.

**Ota tukea kaiteesta, mikäli tunnet kävelyn epävarmaksi portaissa.** Avustaja on porrasta alempana ylös- ja alaspäin mennessä.

### **HUOMIOITAVAA**

- Pidä sauva terveen jalan puolella, kun käytät yhtä sauvaa
- Varo liukkaita pintoja (vettä lattialla, mattoja, kynnyksiä), käytä talvella ulkona liikkuessa kyynärsauvoissa jääpiikkejä
- Normaalin porraskävelyn voi aloittaa 4-6 viikon kuluttua leikkauksesta.



Video: [www.psshp.fi/potilaat-ja-vierailijat/video-ohjeita-potilaalle](http://www.psshp.fi/potilaat-ja-vierailijat/video-ohjeita-potilaalle)

## 6. TEKONIVELLEIKKAUKSEN JÄLKEINEN HOITO

Leikkaus tehdään yleensä selkäydinpuudutuksessa, harvemmin nukutuksessa. Leikkauksen jälkeen sinut siirretään heräämöhön, missä voitiasi tarkkaillaan osastolle siirtymiseen saakka.

### 6.1 Päivittäiset toiminnot

Leikkauspäivänä puudutuksen hävittyä hoitajat avustavat sinut liikkeelle. Tämä voi tapahtua esimerkiksi wc-käynnin yhteydessä.

Tavoitteenamme on tukea ja edistää sinun:



Tekonivelleikkauksesta toipumisessa ja kuntoutumisessa olennaista on potilan **aktiivinen ja omatoiminen** ote kuntoutukseen annettujen ohjeiden mukaisesti!

### 6.2 Kivun hoito

Kudosvaurio ja siitä johtuva tulehdusreaktio ja turvotus aiheuttavat leikkauksen jälkeisen kivun. Leikkauskipu on yleensä lyhytaikaista ja ohimenevää. Kipu vähenee, kun kudosten paraneminen edistyy.

Kivun kokemus on yksilöllinen. **Vain sinä itse tiedät, kuinka voimakasta kipu on.** Kivun arvioinnin ja kivunhoidon onnistumisen kannalta on tärkeää, että kerrot mahdollisimman varhaisessa vaiheessa kivuistasi ja epämiellyttävistä tuntemuksestasi. Kerro hoitajille, missä kipu sijaitsee (leikkausalue tai muu paikka), millaista kipusi on (esim. viiltävä, pistävä, jomottava, säteileekö jonnekin), kivun kesto ja voimakkuus.

Kipua arvioidaan säännöllisesti sekä levossa että liikkuesssa osastollamme käytössä olevien kipumittareiden avulla;

### Sanallinen asteikko (VRS)

Voit arvioida kipusi voimakkuuden levossa ja liikkuesssa sanoilla:

- Ei kipua
- Lievä kipu
- Kohtalainen kipu
- Kova kipu
- Pahin mahdollinen kipu

### Numeroasteikko (NRS)

Voit arvioida kipusi voimakkuuden levossa ja liikkuesssa numeroasteikolla;

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

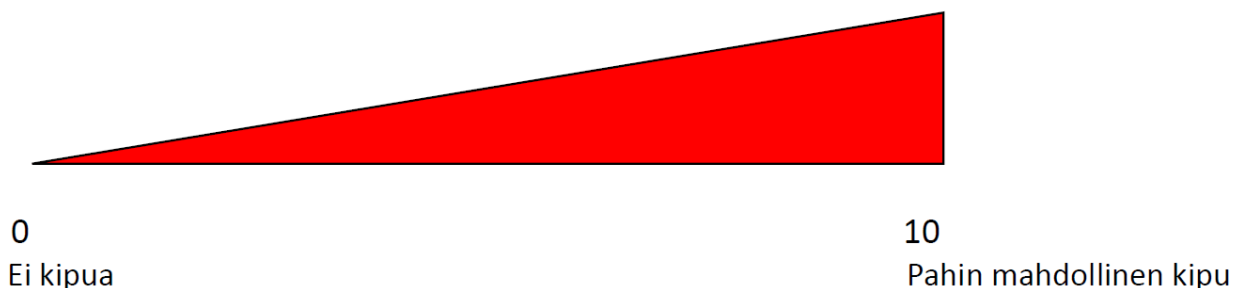
Ei kipua

Pahin mahdollinen kipu

### Kipukiila (VAS)

Voit arvioida kipusi osoittamalla kivun voimakkuuden levossa ja liikkuesssa.

Kapea pää tarkoittaa: ei kipua ja kiilan leveä pää kuvaa tilannetta, jossa kipu on pahin mahdollinen



Leikkauksen jälkeen hyväksyttävänä pidetään että, kipusi on levossa vain lievä tai numeroasteikolla 3 tai sen alle. Liikkuesssa hyväksyttävä kipu on korkeintaan kohtalaista kipua tai numeroasteikolla 5 tai sen alle.

Kipua hoidetaan peruskipulääkkeillä ja tarvittaessa lisäkipulääkkeillä, sekä lääkkeettömillä kivunhoitomenetelmillä kuten asento- ja kylmähoidolla, hengitysharjoituksilla ja rentouden opettelulla. Kivun ei tulisi estää liikkumista, harjoitteiden tekoa eikä yöunta.

**Kerro hoitajalle kivusta ja  
kipulääkkeen tarpeesta.**



Asentohoidolla pyritään saamaan rento ja kivuton asento. Apuna käytetään tyynyjä tukemaan jalka hyvään kohoasentoon. Kylmähoitona toimii esim. jää- ja geelipussit.



Hengitysharjoitusten avulla voit rentouttaa itseäsi. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos, rentouta myös alaleuka ja hartiat. Samalla kaikki muutkin lihakset rentoutuvat.

Muita rentoutumisen menetelmiä ovat mielikuvaharjoitukset, musiikin kuuntelu, television katselu, lukeminen, ristikoiden tekeminen mm. voivat suunnata ajatuksiasi pois kivusta ja auttaa sinua rentoutumaan. Voit ottaa sairaalaan mukaan esimerkiksi kirjoja, omat musiikkilaitteet ja mielimusiikkiasi.

Voimakkaisiin kipulääkkeisiin, etenkin opioideihin liittyy haittavaikutuksia, joiden ilmeneminen on yksilöllistä.

Opioidien haittavaikutuksia ovat:

- pahoinvointi ja oksentelu
- ihon kutina
- väsynyt ja tokkurainen olo
- suolen toiminnan hidastuminen.

**Lääkärin määräämiä kipulääkkeitä tulee käyttää toipumisen ja kuntoutumisen tukena.**

**Lähtiessäsi kotiin saat e-reseptit kipulääkkeistä, mikäli et ole saanut niitä jo aikaisemmin.**

### 6.3 Kivunhoito kotona leikkauksen jälkeen

Peruskipulääkkeitä on usein syytä käyttää säännöllisesti leikkauksen jälkeen. Joskus kipu jatkuu voimakkaana ja lääkitys tuntuu riittämättömältä. Tarkista, että olet ottanut kipulääkkeitä ohjeen mukaan. Reseptiin kirjattuja annoksia ei tule turvallisuussyistä ylittää.

**Tulehduskipulääkkeet** rauhoittavat leikkauksen aiheuttamaa tulehdusreaktiota, alentavat kudosturvotusta, lievittävät kipua ja alentavat kuumetta. Kerrallaan voi käyttää vain yhtä tulehduskipulääkettä. Jos tulehduskipulääkkeet aiheuttavat vatsaoireita tai närästystä, ota yhteys omaan terveyskeskuslääkäriin. Käytä tulehduskipulääkkeitä aina vain kuuriluontoisesti.

**Parasetamoli** lievittää kipua ja alentaa kuumetta, mutta ei lievitä tulehdusta. Parasetamoli on yleensä turvallinen veren hyytymiseen vaikuttavan ja tukoksia estävän lääkityksen yhteydessä. Tulehduskipulääkettä ja parasetamolia voi lääkärin ohjeen mukaan käyttää yhtä aikaa.

**Voimakkaat kipulääkkeet / opioidit** vähentävät kipua vaikuttamalla keskushermoston kautta. Näitä on tarkoitus käyttää peruskipulääkkeiden lisäksi, jos kipu on voimakasta.

Panacod sisältää kodeiinin lisäksi parasetamolia 500mg yhdessä tabletissa. Yhdessä Panacodin kanssa käytettäessä parasetamolia sisältävää kipulääkkeitä tulee huomioida, että **parasetamolien kokonaismäärä vuorokaudessa ei saa ylittää 3g. Panacodia ja muuta parasetamolivalmistetta voi käyttää vuorotellen, mutta ei yhtäaikaan.**

Muista myös lääkkeettömät kivunhallintakeinot, kuten asento- ja kylmähoito, rentoutuminen ja riittävä lepo.

**Kun kipu helpottaa**, aloita lääkkeiden vähentäminen voimakkaasta kipulääkkeestä. Mitä pidempään olet käyttänyt voimakasta kipulääkettä, sitä hitaammin annosvähennykset tulisi tehdä mahdollisten vieroitusoireiden välttämiseksi.

#### Lisätietoa:

[www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo](http://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo)



## 6.4 Laskimotukoksia ehkäisevä hoito

Merkittävin laskimotukosta ehkäisevä toimi on varhainen liikkeellelähtö heti leikkauksen jälkeen. Sen lisäksi laskimotukoksia ehkäistään mm. tukisukkia käyttämällä ja lääkkeillä. Tarvittaessa lääkäri määrää laskimotukoksia ehkäisevän lääkityksen, joka otetaan joko ihonalaisena pistoksena tai suun kautta tablettina. Lääke annostellaan kerran päivässä samaan vuorokaudenaikaan. Mahdollinen verenkiertolääkitys (esim. Primaspan) jatkuu entisen ohjeen mukaan.

Koska epäillä laskimotukosta?

Jos alaraaja on huomattavasti turvonnut ja turvotus ei vähene kohoasennossa. Raaja on kivulias, kuumottava ja kosketusarka.

Tällaisessa tilanteessa ota viipymättä yhteyttä **omaan terveystieteeseen** tai työterveyshuoltoon.

## 6.5 Haavan hoito

Turvotus haava-alueella on normaalia. Turvotuksen laajuus ja kesto ovat yksilöllistä. Kohoasento ja kylmähoito useamman kerran päivässä auttavat turvotuksen hoitoon.

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 haaveritys kastelee sidoksen tai jos sidos irtaantuu 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, kuin se erittää. Kuivan haavan voi suihkuttaa ilman sidoksia. Haava-alueen hankaamista ja koskettelua tulee välttää.

### **Ota yhteys terveyskeskukseen, jos**

- haava-alueella on lisääntyvästi kipua, kuumotusta, turvotusta tai punoitusta
- verenvuoto haavalta ei lopu viikon sisällä operaatiosta
- haavasta erittyy märkäistä pahanhajuista eritettä
- lämpösi on yli 38 astetta.

Haavalla olevat metallihakaset poistetaan kahden viikon kuluttua leikkauksesta. **Varaa itse aika** kotikuntasi terveyskeskukseen tai työterveyteen.

**Hakasten poisto** \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

Haavan voi kastella hakasten reikien umpeuduttua n. vuorokauden kuluttua hakasten poiston jälkeen. Saunoa voi vasta hakasten poiston jälkeen, kun haava on parantunut.

Hakasten poiston jälkeen voi jo parantunutta haavaa rasvata perusvoiteella. Rasvaus tasoittaa, pehmentää ja silottaa leikkausarpea.

## **7. KOTIUTUMINEN**

### **Hoitoaika osastolla on 1-3 vuorokautta.**

Kotiutumiseen on hyvä varautua etukäteen. Leikkauksen jälkeen kotiutuminen tapahtuu pian ja voit tarvita apua esim. kauppa-asioissa ja peseytymisessä. Toipuminen ja kuntoutuminen leikkauksesta jatkuu kotona.

#### **7.1 Osastolta kotiutuminen, kun**

- hallitset liikkumisen ja muiden tarvitsemiesi apuvälineiden käytön
- selviydyt päivittäisistä toimista kuten hygienian hoidosta, pukeutumisesta ja riisuutumisesta sekä tarvittava apu on saatavilla
- haava on paranemassa ja haavaeritys vähäistä
- sinulla ei ole korkeaa kuumetta
- kivut ovat hallinnassa suun kautta otettavilla lääkkeillä

[www.psshp.fi/potilaat-ja-vierailijat/video-ohjeita-potilaalle](http://www.psshp.fi/potilaat-ja-vierailijat/video-ohjeita-potilaalle)

## 7.2 Leikkauksen jälkeinen ravitsemus

Kotiin on hyvä varata helppoa ja hyvin säilyvää ruokaa jo ennen leikkausta. Kaupan valmisruoat, puolivalmisteet, kunnan ateriapalvelu sekä lounasravintoloiden ja huoltoasemien lounastarjonta tuovat helpotusta ruoanvalmistukseen. Ruokakaupasta voi tiedustella myös ruokaostosten kotiinkuljetusmahdollisuutta. Ruokavalion on hyvä sisältää päivittäin monipuolisesti erilaisia ruoka-aineita.

Leikkaus, leikkauksen jälkeinen lääkitys ja vuodelepo voivat heikentää ruokahalua, 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 sokeroitua mehua pelkän veden sijaan.
- Syö erilaisia jälkiruokia.
- Täydennä ruokavaliotasi monivitamiini- ja kivennäisainevalmisteella.
- Käytä tarvittaessa apteekin kliinisiä 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 väli-pala lääkkeenoton yhteydessä. Lääkäriltä tai farmaseutilta on kuitenkin hyvä tarkistaa lääkkeen oikeaoppinen käyttö (ennen ateriala, aterian yhteydessä, aterian jälkeen).

### **Painonhallinnan tueksi**

Painonhallintatalon sivut: [www.terveyskyla.fi/painonhallinta](http://www.terveyskyla.fi/painonhallinta)

Potilaan motivaation vahvistamiseksi Motivaatiovaaka:

[www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/motivaatiovaaka](http://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/motivaatiovaaka)

Omatoimiseen painonhallintaan Painopolku

[www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/painonhallintapolku](http://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/painonhallintapolku)

### **7.3 Sukupuolielämä**

Sukupuolielämä voi jatkua leikkauksen jälkeen, mutta yhdyntäasunnoissa on huomioitava leikatun nivelen toiminnalliset rajoitukset sekä kudosten ja haavan paraneminen.

Haava-alue ei saa joutua alkuvaiheena alttiiksi venytykselle, koska tekoniiveltä ympäröivien kudosten ja haavan paraneminen vievät oman aikansa



#### 7.4 Muuta huomioitavaa

- **Tunnottomuus ja puutuneisuus leikkausalueella voi kestää useita kuukausia. Se on vaaratonta ja johtuu leikkauksesta.**
- Toimenpiteen jälkeen leikkausalueella voi olla **turvotusta useamman kuukauden ajan**. Rasituksen jälkeen turvotusta saattaa esiintyä myöhemminkin.
- Autolla voi ajaa, kun polvi toimii hyvin ja hallitusti. Toipumisaika ajokuntoon on yksilöllistä. Ajoneuvolla ajaminen on aina kuljettajan vastuulla.
- Vältä painavien taakkojen nostamista jälkitarkastukseen asti. Toipumisen aikana voit kuitenkin hyvin aloittaa keveiden kotiaskareiden tekemisen mahdolliset rajoitukset huomioiden.
- Lentokentän turvatarkastuksen metallinpaljastimet voivat reagoida tekoniveleen. Erillistä todistusta ei tarvitse, ota matkalle mukaan kopio hoitajakson loppuarviosta.
- Tekonivelestä kuuluu lähes aina naksumista tai lonksumista, se on vaaratonta.
- Kerro hoitavalle lääkärille tekonivelestä, mikäli sinulle suunnitellaan hammas-, täyhystys- tai muita toimenpiteitä,
- Kaikki bakteeritulehdukset on hoidettava huolellisesti, koska tulehdus voi levitä veren mukana tekoniveleen. On syytä käydä lääkärissä, jos ihossa on ongelmia tai saat esimerkiksi märkivän ihorikon raapaisun seurauksena. Muista kertoa lääkärille ja hammaslääkärille, että sinulle on laitettu tekonivel.

---

#### Laskutusosoite

POHJOIS-SAVON  
SAIRAANHOITOPIIIRIN KY  
PL 3036  
70090 MONETRA

#### Posti- ja käyntiosoite

PUIJON SAIRAALA  
KAARISAIRAALA  
PL 100  
70029 KYS  
Puijonlaaksontie 2  
Kuopio

SÄDESIRAALA  
PL 100  
70029 KYS  
Keikkailijantie 7  
Kuopio

ALAVAN SAIRAALA  
PL 200  
70029 KYS  
Kaartokatu 9  
Kuopio

JULKULAN SAIRAALA  
PL 300  
70029 KYS  
Puijonsarventie 60  
Kuopio

KUOPION  
PSYKIATRIAN KESKUS  
PL 400  
70029 KYS  
Viestikatu 1-3  
Kuopio

Vaihde (017) 173 311  
etunimi.sukunimi@kuh.fi  
Y-tunnus 0171495-3



- Mikäli polven liikkuvuudessa on ongelmia 4 - 6 viikon jälkeen leikkauksesta ota yhteyttä fysioterapeuttiin, puh. 044 717 4659.

## Lisätietoja

[www.terveyskyla.fi](http://www.terveyskyla.fi)

[www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

[www.nivel.fi](http://www.nivel.fi)

[www.polvenkuntoutus.fi](http://www.polvenkuntoutus.fi)

## 8. TEKONIVELEN JÄLKITARKASTUS JA SEURANTA

Tekonivelleikkauksessa tavoiteltu hyöty nivelen toiminnassa ja liikkuvuudessa tarkistetaan 2 - 3 kk:n kuluttua leikkauksesta röntgenkuvauksella ja fysioterapeutin vastaanotolla. Lääkäri tarkistaa röntgenkuvat.

Jälkitarkastus tehdään joko KYS:ssa ortopedian poliklinikalla tai omassa lähisairaalassa. Lisäksi Sinua pyydetään täyttämään säännöllisin välein Omavointi-kysely, joka lähetetään potilaalle 3 kk:n ja 1 vuoden kohdalla leikkauksesta ja sen jälkeen viiden vuoden välein leikkauksesta. Omavointi-kyselyllä kartoitetaan senhetkistä leikatun polven tilannetta. Kysely tarjoaa leikanneelle yksikölle arvokasta tietoa leikkauksen vaikuttavuudesta.

---

### Laskutusosoite

POHJOIS-SAVON  
SAIRAAHOITOPUIRIN KY  
PL 3036  
70090 MONETRA

### Posti- ja käyntiosoite

PUIJON SAIRAALA  
KAARISAIRAALA  
PL 100  
70029 KYS  
Puijonlaaksontie 2  
Kuopio

SÄDESAIRAALA  
PL 100  
70029 KYS  
Keikkailijantie 7  
Kuopio

ALAVAN SAIRAALA  
PL 200  
70029 KYS  
Kaartokatu 9  
Kuopio

JULKULAN SAIRAALA  
PL 300  
70029 KYS  
Puijonsarventie 60  
Kuopio

KUOPION  
PSYKIATRIAN KESKUS  
PL 400  
70029 KYS  
Viestikatu 1-3  
Kuopio

Vaihde (017) 173 311  
etunimi.sukunimi@kuh.fi  
Y-tunnus 0171495-3





## 9. YHTEYSTIEDOT

<b>Ennen leikkausta</b>		
Leikkausjonotiedustelut	017 173 732	soittoaika arkisin klo 8-14 (jonotiedot)
Hoidonsuunnittelija Sairaanhoitaja	044 717 9613	soittoaika arkisin klo 8-14
Sosiaalityöntekijä	044 7113582	
<b>Leikkauksen jälkeen</b>		
Ortopedian osaston sihteeri	017 173 827	
Ortopedian osaston Kotiutushoitaja	044 717 2950	tavoitettavissa arkipäi- visin klo 8 - 15
Ortopedian osasto Hoitajat	017 173 828	
Fysioterapeutti	044 717 4659	



**Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri**

**KYS**

**Ortopedian ja traumatologian osasto  
12201**

**Potilasohje**

**OHJE-2021-  
00059**

**26 (26)**

**00.01.01.02**

**12.10.2022 / v04 Julkinen**

## **10. OMIA MUISTIINPANOJA JA KYSYMYKSIÄ**

---

**Laskutusosoite**

POHJOIS-SAVON  
SAIRAANHOITOPAIIRIN KY  
PL 3036  
70090 MONETRA

**Posti- ja käyntiosoite**

PUIJON SAIRAALA  
KAARISAIRAALA  
PL 100  
70029 KYS  
Puijonlaaksontie 2  
Kuopio

SÄDESIRAALA  
PL 100  
70029 KYS  
Keikkailijantie 7  
Kuopio

ALAVAN SAIRAALA  
PL 200  
70029 KYS  
Kaartokatu 9  
Kuopio

JULKULAN SAIRAALA  
PL 300  
70029 KYS  
Puijonsarventie 60  
Kuopio

KUOPION  
PSYKIATRIAN KESKUS  
PL 400  
70029 KYS  
Viestikatu 1-3  
Kuopio

Vaihde (017) 173 311  
etunimi.sukunimi@kuh.fi  
Y-tunnus 0171495-3

**www.psshp.fi**