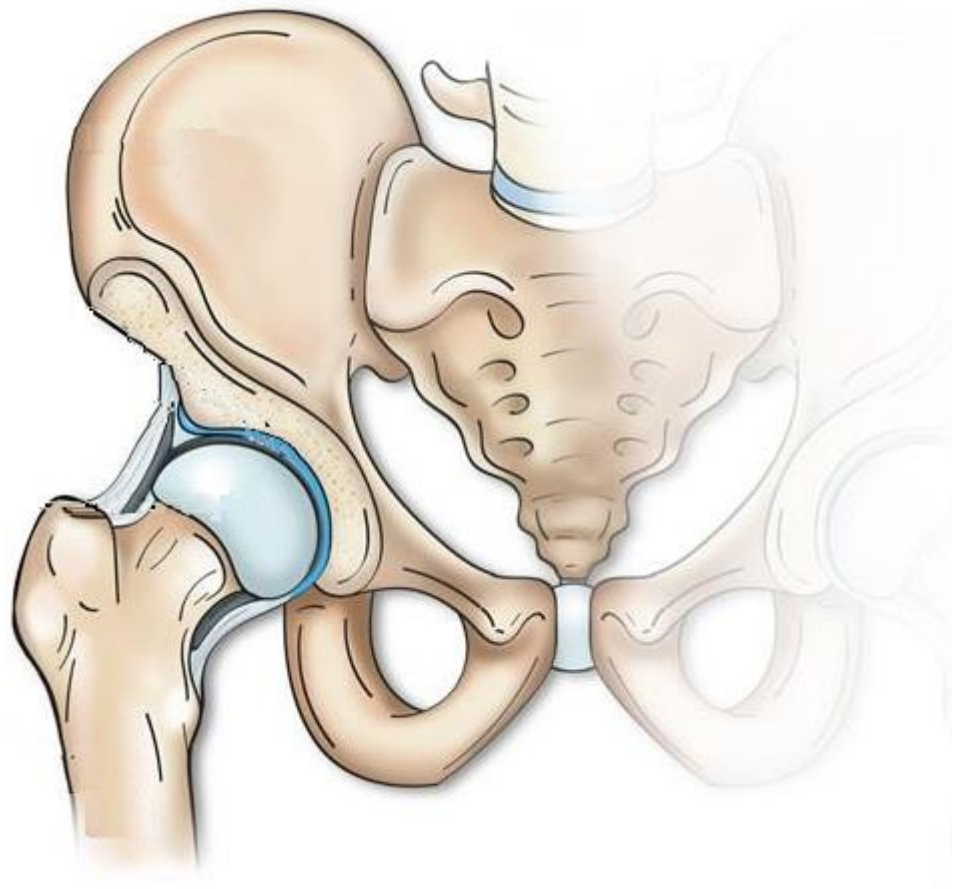


LONKAN TEKONIVELLEIKKAUS

OPAS POTILAALLE



OTA OPAS MUKAAN SAIRAALAAN

SISÄLLYSLUETTELO

1. Tervetuloa tekonivelleikkaukseen.....	2
2. Tekonivelleikkaus.....	2
3. Valmistautuminen leikkaukseen.....	3
3.1 Hoida suu ja hampaat.....	3
3.2 Hoida ihosi kuntoon.....	3
3.3 Huomioi ennen leikkausta nämä asiat.....	4
4. Leikkaus.....	5
4.1 Ennen leikkausta.....	5
4.2 Leikkausta edeltävä päivä.....	5
4.3 Leikkaukseen saapuminen.....	6
4.4 Leikkaustoimenpide.....	7
5. Apuvälineet ja kuntoutumisohjeet.....	7
5.1 Apuvälineet.....	7
5.2 Kuntoutuminen.....	8
5.3 Harjoitusohjeita lonkkaleikatulle.....	11
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.....	21
7.1 Osastolta kotiutuminen.....	21
7.2 Leikkauksen jälkeinen ravitseminen.....	21
7.3 Sukupuolielämä ja raskaus.....	22
7.4 Muuta huomioitavaa.....	24
8. Tekoniveleen jälkitarkastus ja seuranta.....	24
9. Yhteystiedot.....	25
10. Omia muistiinpanoja ja kysymyksiä.....	26

1. TERVETULOA TEKONIVELLEIKKAUKSEEN

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

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

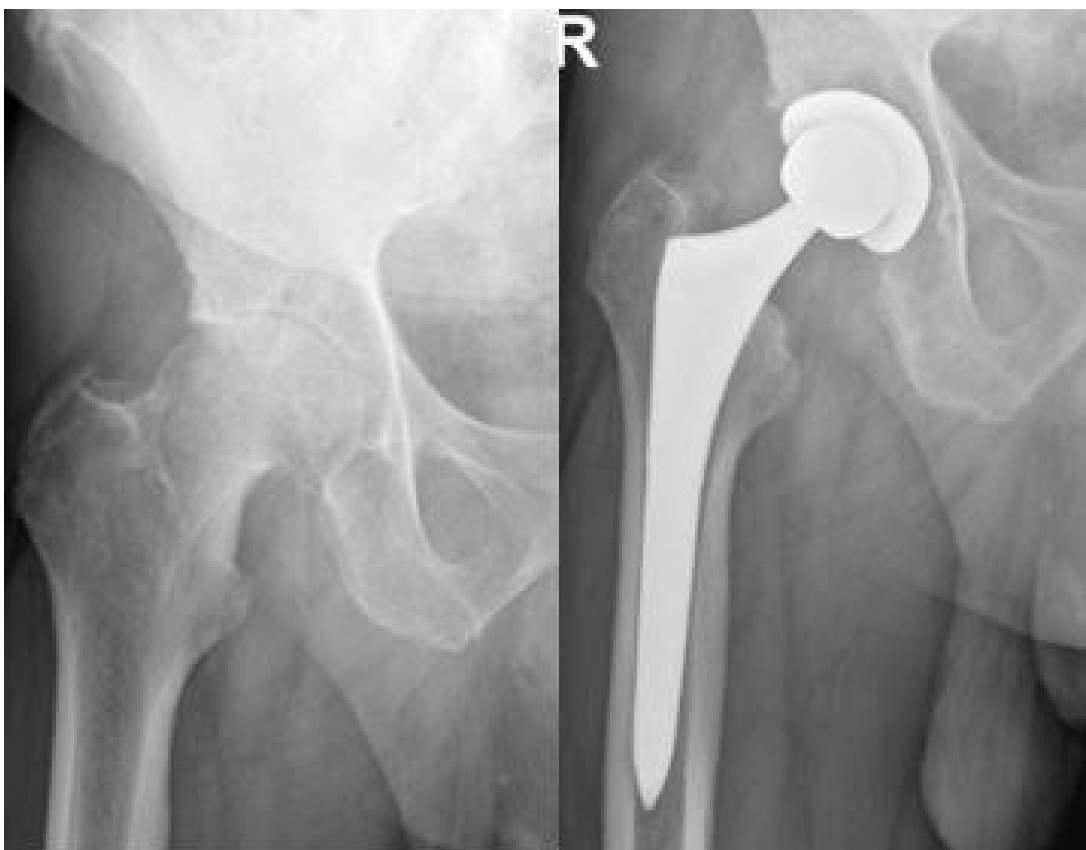
Ota OmaKYS-sähköinen asiointipalvelu käyttöösi! Sieltä näet ajanvaraus- ja terveystietoihin silloin kun niitä tarvitset - www.omakys.fi

2. TEKONIVELLEIKKAUS

Leikkaukseen päädytään nivelrikon edettyä niin pitkälle, että raskas- ja/tai lepopkipu sekä liikerajoitukset haittaavat merkittävästi jokapäiväistä elämää.

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

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



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 ikenien osalta myös hampaatonta suuta. Suun infektio voi aiheuttaa tekonivelen tulehduksen. Hampaiden hoitotoimenpiteiden tulisi olla tehtyinä 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:

- ✓ tulehtunutta ihottumaa
 - ✓ kynsivallintulehdusta
 - ✓ hautumia
 - ✓ varvasvälitulehduksia
 - ✓ säärihaavaa
 - ✓ palovammoja
- Vältän**
- ✓ ihon raapimista ja hankaimista
 - ✓ ihoarvojen ajoa kahden viikon ajan ennen leikkausta

Leikkaukseni voi estyä, jos on

- ✓ virtsatietulehdus
- ✓ hengitystietulehdus
- ✓ poskiontelontulehdus

3.3 Huomioi ennen leikkausta nämä asiat

- 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). Ummetusta voit ehkäistä kuitupitoisella ruokavaliolla ja riittävällä nesteytyksellä.
- Pyri pitämään paino kurissa (tarvittaessa voit kysyä laihdutus- ja ruokavaliio-ohjeita 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.
- **Sovi etukäteen tarvittava avunsaanti kotiin leikkauksen jälkeen.**

Ennen leikkausta tauotettavat lääkkeet

Lääke _____ tauko alkaa _____

Lääke _____ tauko alkaa _____

Lääke _____ tauko alkaa _____

4. LEIKKAUS

Suunniteltu leikkauspäivä: ____/____20____

Jos terveydentilassasi tai lääkityksessäsi tapahtuu muutoksia leikkauksen odotusajalla tai muuten olet estynyt tulemaan leikkaukseen, niin ilmoita viipymättä hoidonsuunnittelijalle

arkisin klo 8-14 puh. 044 717 9613.

4.1 Ennen leikkausta

- Käy verikokeissa ja sydänfilmissä oman paikkakuntasi terveyskeskuksessä **kaksi viikkoa ennen leikkausaikaa** ____/____20____ (läheteet ovat valmiina)
- Käy verikokeessa (x-koe) **kaksi – neljä päivää ennen leikkauspäivää** ____/____20____ (lähete on valmiina)

Näytteitä varten ei tarvitse olla ravinnotta.

4.2 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 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 12 mennessä:**
 - 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**
- kynärsauvat 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.

4.4 Leikkaustoimenpide

Lonkan tekonivel voidaan asentaa joko perinteiseen tapaan manuaalisesti tai robottiaivusteisesti. Molemmissa tapauksissa leikkaava kirurgi on vastuussa toimenpiteestä.

Tavanomaisessa leikkauksessa kirurgi työstää luuta manuaalikäyttöisen sahan ja riimerin (kalvaimen) avulla ja asemoi proteesin käsin.

Robottiaivusteista leikkausta varten potilaille tehdään tietokonekerroskuvaus ennen operaatiota. Lonkkamaljakon valmistelu tehdään robottikäteen yhdistetyn riimerillä ja proteesin asemointi asettajan avulla ennakkosuunnitelman mukaisesti.

5. APUVÄLINEET JA KUNTOUTUMISOHJEET

5.1 Apuvälineet

Toimenpiteestä johtuen tulet tarvitsemaan seuraavia apuvälineitä helpottamaan päivittäisiä toimintoja.

<ul style="list-style-type: none">• Kynärsauvat tai muu käytössä oleva liikkumisen apuväline• WC –istuimen koroke• Lonkkatyyny	<ul style="list-style-type: none">• Sängynjalankoroke• Tarttumapihdit• Sukanvetolaite
--	---

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

5.2 Kuntoutuminen



[Terveyskyla.fi/kuntoutumistalo](https://terveyskyla.fi/kuntoutumistalo)

- **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 leikkauksen jälkeen, kunnes lonkan hyvä liikkuvuus ja lihasvoimat on saavutettu.
 - Lonkan 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 voit aloittaa ilman vastusta harkasten poiston jälkeen, kun liikkuminen sujuu turvallisesti ja haava on täysin parantunut.
 - Jälkitarkastuksen jälkeen voit vähitellen lisätä liikuntaa sekä aloittaa harjoittelun lisäpainoilla ja 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 lonkka kipeytyy liikkumisesta tai harjoittelusta, rasitusta tulee väliaikaisesti vähentää.**
-
-

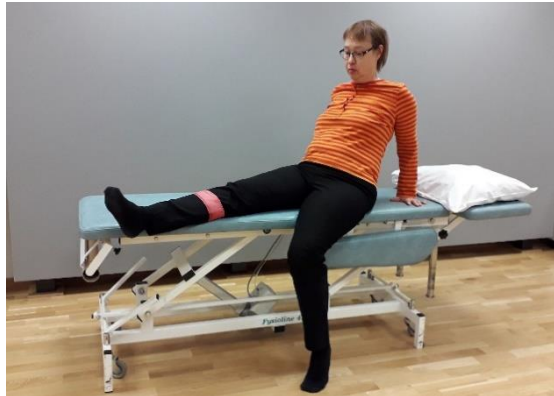
Asentohoito

Terveellä kyljellä ollessa jalkojen välissä tulee olla tyynyt tukemaan leikattu jalka hyvään asentoon. Hakasten poiston jälkeen voit olla leikatun puolen kyljellä.



Vuoteesta ylösnouseminen

Nouse ylös terveen jalan puolelta. Selinmakuulla vie terve jalka koukkuun ja siirrä lantiota sekä leikattua jalkaa lähemmäksi sängyn reunaa. Nouse kyynärnojaan ja laske terve jalka vuoteen reunan yli. Nouse istumaan työntäen käsillä vuoteesta ja tuo samalla leikattu jalka lattiaan.



Istuminen



Korkea istuintuoli tai istuinkorotus helpottaa istumista.

Istuessa paino on tasaisesti molemmilla pakaroidilla.

Apuvälineet



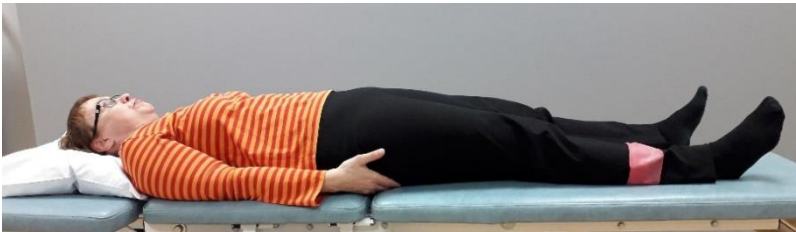
Apuvälineet, kuten esim. sukanvetolaite ja tarttumapihdit helpottavat päivittäisiä toimia.

5.3 Harjoitusohjeita lonkkaleikatulle

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

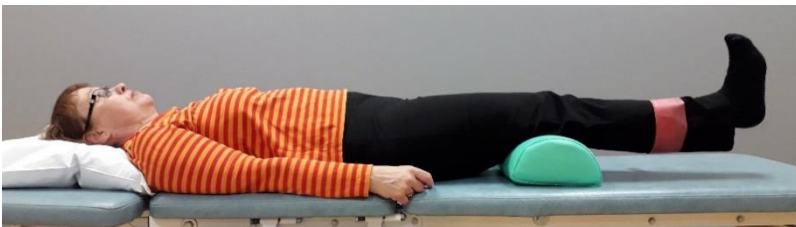


1. Alaraajojen verenkierron vilkastumiseksi koukista ja ojenna nilkkoja reippaassa tahdissa **vähintään 30 kertaa tunnissa**.



2. Lonkan ojentajalihasten harjoitus

Jännitä pakarat tiukasti yhteen, pidä jännitys 5 sekunnin ajan.



3. Polven ojentajalihasten harjoitus

Jännitä reisilihasta niin, että polvitaive painuu alustaa vasten ja kantapää nousee alustalta. Voit tehostaa liikettä laittamalla tyynyn polvitaiveen alle.



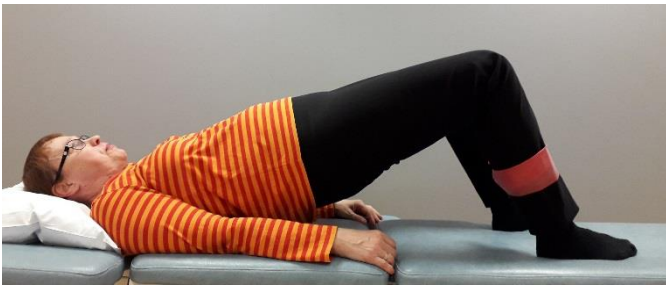
4. Lonkan koukistajalihasten harjoitus

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

Vähitellen lisää liikettä niin, että leikatun jalan jalkaterä nousee irti alustasta.



5. Lonkan liikkuvuusharjoitus
Selinmakuulla polvet ja lonkat koukussa. Loitonna hallitusti polvia toisistaan ja tuo polvet takaisin yhteen.
Tee liike myös venytyksenä, jolloin loitonnusasentoa pidetään 30 sekuntia.



6. Lonkan ojentajalihastenharjoitus
Selinmakuulla molemmat jalat koukussa nosta lantio ylös pakaralihaksia jännittäen. Pidä asento viiteen laskien ja laske hitaasti alas.



7. Reisi- ja pakaralihasten harjoitus

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



8. Painonsiirtoharjoitus

Seiso haara-asennossa jalkaterät eteenpäin. Ota tukea esimerkiksi huonekaluista. Vartalo suorana siirrä painoa leikatulle jalalle. Paina kantapäätä maahan ja ojenna polvea suoraksi. Jatka painon siirtoa toiselle jalalle.



9. Askeleharjoitus

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. Lonkan ojentajalihasten harjoitus

Seiso terveellä jalalla. Jännitä pakaralihasta ja vie leikattu jalka suorana taakse. Pidä selkä suorana, liike tapahtuu lonkkanivelessä.



11. Lonkan loitontajalihasten harjoitus

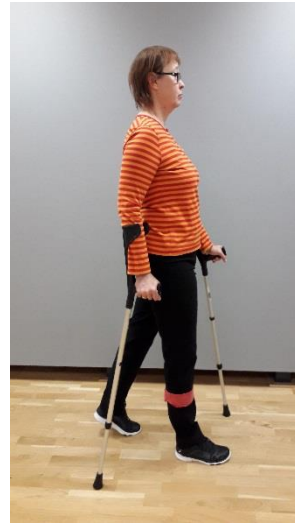
Seiso terveellä jalalla. Vie leikattu jalka suorana sivulle. Pidä varpaat suoraan eteenpäin ja vartalo suorana. Liike on pieni, älä nosta lantiota.

5.4 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: <https://www.psshp.fi/potilaat-ja-vierailijat/video-ohjeita-potilaalle>

6. TEKONIVELLEIKKAUKSEN JÄLKEINEN HOITO

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

6.1 Päivittäiset toiminnot

Leikkauspäivänä sinut avustetaan liikkeelle voitiasi mukaan joko heräämössä tai osastolla. Tämä voi tapahtua esimerkiksi wc-käynnin yhteydessä.

Tavoitteenamme on tukea ja edistää sinun:



Tekonivelleikkauksesta toipuminen ja kuntoutuminen edellyttävät **aktiivista ja omatoimista** otetta sekä annettujen ohjeiden noudattamista.

6.2 Kivun hoito ja arviointi

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, jomotava, säteileekö jonnekin), kivun kesto ja voimakkuus.

Kipuasi arvioidaan sekä levossa että liikkuesssa. Kivun voimakkuutta mitataan erilaisilla kipumittareilla. Voit valita itsellesi sopivan kipumittarin.

Sanallinen asteikko (VRS)

Voit arvioida kipusi voimakkuuden levossa ja liikkuesssa sanoilla:

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

Númeroasteikko (NRS)

Voit arvioida kipusi voimakkuuden levossa ja liikkuesssa númeroasteikolla;

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

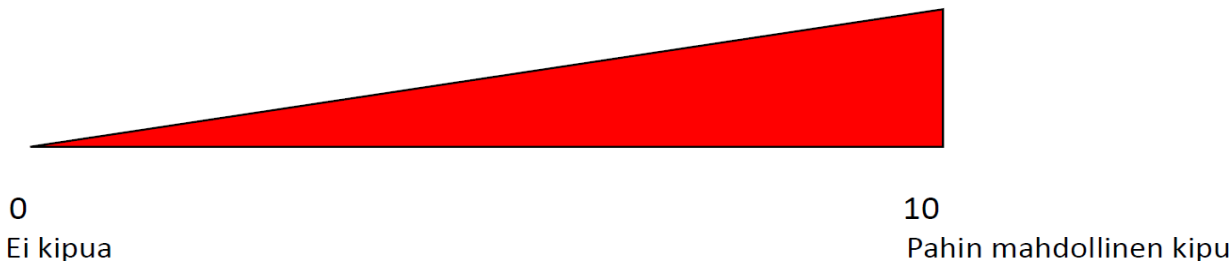
Ei kipua

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 númeroasteikolla 3 tai sen alle. Liikkuesssa hyväksyttävä kipu on korkeintaan kohtalaista kipua tai númeroasteikolla 5 tai sen alle.

Kokemaasi kipua arvioidaan säännöllisesti sekä levossa että liikkuesssa osastollamme käytössä olevien kipumittareiden avulla. Kivun ei tulisi estää liikkumista, harjoitteiden tekoa eikä yöunta.

Kipua hoidetaan peruskipulääkkeillä ja tarvittaessa lisäkipulääkkeillä, sekä lääkkeettömillä kivunhoitomenetelmillä kuten asento- ja kylmähoidolla, hengitysharjoituksilla ja rentoutumisen avulla.

**Kerro hoitajalle kivusta ja
kipulääkkeen tarpeesta.**

Asentohoidolla pyritään saamaan rento ja kivuton asento. Apuna käytetään tyynyjä tukemaan jalka hyvään asentoon. 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, kuulokkeet ja mielimusiikkiasi.

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

Haittavaikutuksia ovat esim.

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

Lääkärin määräämiä kipulääkkeitä tulee käyttää toimimisen 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 parin viikon ajan 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 terveystieteidenkeskukseen. Tulehduskipulääkkeitä käytetään aina 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.

Käytettäessä parasetamolia sisältäviä kipulääkkeitä tulee huomioida, että **parasetamolien kokonaismäärä vuorokaudessa ei saa ylittää 3g. Esimerkiksi Panacodia ja muuta parasetamolivalmistetta voi käyttää vuorotellen, mutta ei yhtä aikaa.**

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



6.4 Laskimotukoksia ehkäisevä hoito

Merkittävin laskimotukosta ehkäisevä toimi on varhainen liikkeellelähtö heti leikkauksen jälkeen. Potilaan tulisi olla jalkeilla ja ottaa askelia viimeistään 12 tunnin kuluttua leikkauksen alkamisesta, mieluummin huomattavasti aikaisemmin. Laskimotukoksia ehkäistään myös käyttämällä tukisukkia ja lääkkeillä. Tarvittaessa lääkäri määrää kotiin 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 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. Sauna voi vasta hakasten poiston jälkeen. 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.

Tuoretta haavaa ei tarvitse rasvata. Hakasten poiston jälkeen voi jo parantunut haavaa rasvata perusvoiteella. Rasvaus tasoittaa, pehmentää ja silottaa leikkausarpea.

7. KOTIUTUMINEN

Hoitoaika osastolla on 1 – 2 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 tarvitsemiesi apuvälineiden käytön
- selviydyt päivittäisistä toimista kuten hygienian hoidosta, pukeutumisesta ja riisumisesta ja
- kotona on tarvittava apu saatavilla
- haava on paranemassa ja haavaeritys on vähäistä
- sinulla ei ole korkeaa kuumetta
- kivut ovat hallinnassa suun kautta otettavilla lääkkeillä

www.psshp.fi/potilaat-ja-vierailijat/video-ohjeita-potilaalle

7.2 Leikkauksen jälkeinen ravitseminen

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 sokeroitu 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 aterialla, aterian yhteydessä, aterian jälkeen).

Painonhallinnan tueksi

Painonhallintatalon sivut:

<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta>

Potilaan motivaation vahvistamiseksi Motivaatiovaaka:

<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/motivaatiovaaka>

Omatoimiseen painonhallintaan Painopolku

<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/painonhallintapolku>

7.3 Sukupuolielämä ja raskaus

Sukupuolielämä voi jatkua leikkauksen jälkeen, mutta yhdyntäasunnoissa on huomioitava leikatun nivelen toiminnalliset rajoitukset sekä kudosten ja haavan paraneminen (6 viikkoa). Haava-alue ei saa joutua alkuvaikeuksina alttiiksi venytykselle, koska tekoniveltä ympäröivien kudosten ja haavan paraneminen vievät oman aikansa.

Raskaus ja synnyttäminen ovat mahdollista tekonivelleikkauksen jälkeen. Voit keskustella asioista tarvittaessa hoitohenkilökunnan kanssa.



7.4 Muuta huomioitavaa

- **Tunnottomuus ja puutuneisuus leikkausalueella voi kestää useita kuukausia. Se on vaaratonta ja johtuu leikkauksesta.**
- Toimenpiteen jälkeen **leikkausalueen turvotus on normaalia 4-6 viikon ajan.** Rasituksen jälkeen turvotusta saattaa esiintyä myöhemminkin.
- Autolla ajaminen on turvallista vasta, kun lonkka toimii hyvin ja hallitusti. Ajoneuvolla ajaminen on aina kuljettajan vastuulla. Leikkauksen jälkeen voit istua henkilöauton kyytiin, jos autoon meno onnistuu turvallisesti.
- Vältä hyvin painavien taakkojen nostamista jälkitarkastukseen asti. Toipumisen aikana voit aloittaa keveiden kotiaskareiden tekemisen, mahdolliset rajoitukset huomioiden.
- Lentokentän turvatarkastuksen metallinpaljastimet voivat reagoida tekoniveleen. Erillistä todistusta ei tarvitse, ota matkalle mukaan kopio hoitajakson loppuarviosta.
- Tekonivelestä saattaa kuulua ääntä, 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

Posti- ja käyntiosoite

POHJOIS-SAVON	PUIJON SAIRAALA	SÄDESAIRAALA	ALAVAN SAIRAALA	JULKULAN SAIRAALA	KUOPION	Vaihe (017) 173 311
SAIRAANHOITOPIIRIN KY	KAARISAIRAALA	PL 100	PL 200	PL 300	PSYKIATRIAN KESKUS	etunimi.sukunimi@kuh.fi
PL 3036	PL 100	70029 KYS	70029 KYS	70029 KYS	PL 400	Y-tunnus 0171495-3
70090 MONETRA	70029 KYS	Kelkkailijantie 7	Kaartokatu 9	Puijonsarventie 60	70029 KYS	
	Puijonlaaksontie 2	Kuopio	Kuopio	Kuopio	Viestikatu 1-3	www.psshp.fi
	Kuopio				Kuopio	



Lisätietoja

- www.terveyskyla.fi
- www.terveyskirjasto.fi
- www.nivel.fi
- www.lonkankuntoutus.fi

8. TEKONIVELEN JÄLKITARKASTUS JA SEURANTA

Tekonivelleikkauksella tavoiteltu hyöty nivelen toiminnassa ja liikkumisessa sekä jalkojen mahdollinen pituusero tarkistetaan n. 3 kk kuluttua röntgenkuvauksella ja fysioterapeutin vastaanotolla. Lääkäri tarkistaa röntgenkuvat.

Jälkitarkastus on Kuopion yliopistollisen sairaalan 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 nivelen tilannetta ja se antaa leikanneelle yksikölle arvokasta tietoa leikkauksen vaikuttavuudesta.

Laskutusosoite

Posti- ja käyntiosoite

POHJOIS-SAVON	PUIJON SAIRAALA	SÄDESIRAALA	ALAVAN SAIRAALA	JULKULAN SAIRAALA	KUOPION	Vaihe (017) 173 311
SAIRAANHOITOPIIRIN KY	KAARISAIRAALA	PL 100	PL 200	PL 300	PSYKIATRIAN KESKUS	etunimi.sukunimi@kuh.fi
PL 3036	PL 100	70029 KYS	70029 KYS	70029 KYS	PL 400	Y-tunnus 0171495-3
70090 MONETRA	70029 KYS	Kelkkailijantie 7	Kaartokatu 9	Puijonsarventie 60	70029 KYS	
	Puijonlaaksontie 2	Kuopio	Kuopio	Kuopio	Viestikatu 1-3	www.psshp.fi
	Kuopio				Kuopio	



9. YHTEYSTIEDOT

Ennen leikkausta		
Leikkausjonotiedustelut	017 173 732	soittoaika arkisin (ma-pe) klo 8-14 (leikkausaika tiedustelut)
Hoidonsuunnittelija sairaanhoitaja	044 717 9613	soittoaika arkisin (ma-pe) klo 8-14
Leikkauksen jälkeen		
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	

Laskutusosoite

Posti- ja käyntiosoite

POHJOIS-SAVON	PUIJON SAIRAALA	SÄDESAIRAALA	ALAVAN SAIRAALA	JULKULAN SAIRAALA	KUOPION	Vaihe (017) 173 311
SAIRAANHOITOPIIRIN KY	KAARISAIRAALA	PL 100	PL 200	PL 300	PSYKIATRIAN KESKUS	etunimi.sukunimi@kuh.fi
PL 3036	PL 100	70029 KYS	70029 KYS	70029 KYS	PL 400	Y-tunnus 0171495-3
70090 MONETRA	70029 KYS	Kelkkailijantie 7	Kaartokatu 9	Puijonsarventie 60	70029 KYS	
	Puijonlaaksontie 2	Kuopio	Kuopio	Kuopio	Viestikatu 1-3	www.psshp.fi
	Kuopio				Kuopio	



10. OMIA MUISTIINPANOJA JA KYSYMYKSIÄ

Laskutusosoite

Posti- ja käyntiosoite

POHJOIS-SAVON	PUIJON SAIRAALA	SÄDESAIRAALA	ALAVAN SAIRAALA	JULKULAN SAIRAALA	KUOPION	Vaihte (017) 173 311
SAIRAANHOITOPIIRIN KY	KAARISAIRAALA	PL 100	PL 200	PL 300	PSYKIATRIAN KESKUS	etunimi.sukunimi@kuh.fi
PL 3036	PL 100	70029 KYS	70029 KYS	70029 KYS	PL 400	Y-tunnus 0171495-3
70090 MONETRA	70029 KYS	Kelkkailijantie 7	Kaartokatu 9	Puijonsarventie 60	70029 KYS	
	Puijonlaaksontie 2	Kuopio	Kuopio	Kuopio	Viestikatu 1-3	www.psshp.fi
	Kuopio				Kuopio	