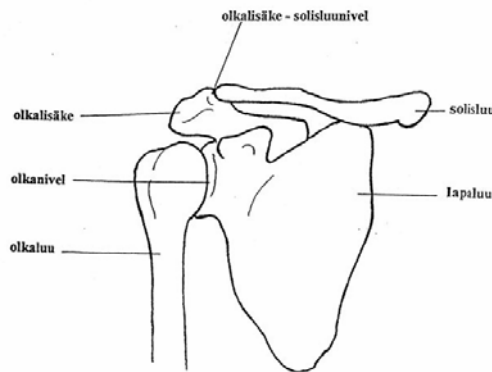


OHJEITA OLKANIVELEN TEKONIVELLEIKKAUKSESTA KUNTOUTUVALLE

Tämän ohjeen tarkoituksena on selvittää olkaniveleen tekonivelleikkauksen jälkeistä kuntoutumista. Ohjauksen avulla voit itse osallistua aktiivisesti kuntoutumiseen. Ota tämä yleisohje mukaan leikkaukseen tullessasi, tarvittaessa yksilölliset ohjeet tarkennetaan toimenpiteen jälkeen.

Olkaniveleen tekonivelleikkaukseen johtaa useimmiten reumasairaus tai nivelrikko, osa leikkauksista tehdään murtuman jälkitilan hoidoksi. Tekonivelleikkaus on aiheellinen, kun kipu ja särky häiritsevät jokapäiväistä elämää ja yöunta.

Leikkauksen tavoitteena on kivun lievittyminen ja toimintakyvyn parantuminen, jolloin päivittäiset toimet ja arkiaskareet sujuvat helpommin.



LEIKKAUS

Leikkaus kestää tavallisesti 1-2 tuntia, ja se tehdään johtopuudutuksessa sekä tarvittaessa kevyessä unessa. Vaurioituneet nivelpinnat korvataan tekonivelellä. Olkaniveleen tekonivel on valmistettu metallista ja muovista. Tekoniveleen varsiosa kiinnitetään olkaluuhun joko sementillä tai ilman. Kuppiosa kiinnitetään lapaluuhun.

ENNEN LEIKKAUSTA ON HYVÄ HUOMIOIDA SEURAAVAT ASIAT

Sairaalaan tullessa voit keskustella lääkärin ja hoitajan kanssa leikkaukseen liittyvistä asioista. Leikkaus on elimistölle aina stressi. Toivot leikkauksesta nopeammin, kun olet valmistautunut siihen.

Tulehdusten hoito

Kaikki tulehdukset, kuten virtsatietulehdus, poskiontelotulehdus ja tulehtunut ihottuma on hoidettava ennen leikkausta. Erityisesti tulee kiinnittää huomiota hampaiden hoitoon. Tekonivelleikkauksen vuoksi tehtävä hammashoito kuuluu KELAn korvauksen piiriin.

Lihassoima

Yläraajan lihasten hyvä kunto sekä hyvä yleiskunto edesauttavat leikkauksesta toipumista. Ohjeen lopussa olevia harjoituksia on hyvä tehdä kotona jo ennen leikkausta.

Tupakointi

Tupakoimattomuus edistää leikkaushaavan parantumista, koska veren hapenkuljetus leikkausalueelle on tällöin tehokkaampaa.

LEIKKAUKSEN JÄLKIHOITO

Nykyään on olemassa hyvät edellytykset hoitaa leikkauksen jälkeistä kipua. Peruslääkkeinä niin pienissä kuin suurissakin leikkauksissa ovat tulehduskipulääkkeet ja/tai parasetamoli. Muutamana päivänä leikkauksen jälkeen kipua hoidetaan yleensä kipupumpun avulla. Pumppu annostelee kipulääkettä jatkuvasti yläraajan alueen hermopunoksiin. Kipupumpun poiston jälkeen kipua hoidetaan keskushermostoon vaikuttavilla lääkkeillä. Leikkauksen jälkeistä kipua ja turvotusta hoidetaan myös kylmähoidolla.

Jos leikkausalueelle asetetaan haavaimu, se poistetaan yleensä toisena päivänä leikkauksesta.

Haavalla olevat hakaset tai ompeleet poistetaan kahden viikon kuluttua leikkauksesta.

Sairaalassaoloaika kestää n. 4 vuorokautta riippuen haavan paranemisesta ja yleisvoinnista.

Yläraajaa pidetään kantositeessä kolmen viikon ajan. Kantositeen voit ottaa pois vain pesujen ja pukemisen ajaksi.

Saunominen on sallittua normaalisti vuorokauden kuluttua hakasten poistosta.

3 viikon kuluttua leikkauksesta aloitetaan osastolla olkanivelen liikkuvuusharjoitukset. (Osastollaoloaika tällöin 3-5 päivää.)

Autolla ajoa suositellaan vasta, kun yläraajan toimintakyky on palautunut.

Jos leikkausalue alkaa punottaa tai turvota kotona, siitä tulee eritettä tai sinulle nousee lämpöä, on syytä ottaa yhteyttä lääkäriin. Ota yhteyttä lääkäriin myös siinä tapauksessa, jos leikkausalueella tuntuu äkillistä pahenevaa kipua.

FYSIOTERAPEUTTI OHJAA JA TUKEE KUNTOUTUMISTA

Ennen leikkausta

Fysioterapeutti selvittää leikkauksen jälkeistä kuntoutumista sekä arvioi olkanivelen toiminnallisuutta. Olkanivelen liikelaajuudet mitataan ja sovitetaan leikkauksen jälkeen käytettävä kantoside.



Leikkauksen jälkeen

Fysioterapeutti ohjaa verenkiertoa vilkastuttavia ja kyynärnivelen liikkuvuutta ylläpitäviä harjoituksia. Harjoitellaan kantositeen pukemista, ja arvioidaan kotona selviytymistä.

Leikatun puolen kyljelle saa kääntyä 6 viikon kuluttua leikkauksesta.

Kantositeen pukeminen

Pujota kantositeen lenkki kyynärvarteen lähelle kyynärpäätä. Vie kantoside selän takaa vastakkaisen hartian yli. Kiinnitä tarralla sopivan pituinen lenkki ranteen ympärille. Kyynärvarsi lepää tasaisesti molempien lenkkien varassa. Tukiside kulkee leikatun olkavarren päältä ja vastakkaisen kainalon alta.

Harjoittelujaksolla

Kolmen viikon kuluttua leikkauksesta aloitetaan osastolla olkanivelen liikkuvuusharjoitukset. Tällöin osastollaoloaika on 3-5 päivää.

Fysioterapeutti avustaa olkanivelen liikkuvuusharjoittelussa ja ohjaa amatoimisia harjoituksia. Tarvittaessa järjestetään jatkofysioterapia omaan terveyskeskukseen. Tavoitteena on, että kotiutuessa kevyet päivittäiset toimet, kuten syöminen ja pukeminen, onnistuvat.

Vuoteesta ylös noustessa **ei saa tukeutua** leikattuun yläraajaan. Yläraajan kuormittamista tulisi välttää jatkossakin esim. tuoilta ylös noustessa.

Ennen jälkitarkastusta, n. 3 kuukauden kuluttua leikkauksesta, on raajan kuormittaminen sallittu n. 3 kg painolla. Myöhemminkin suositellaan enimmäispainoksi n. 10 kg, reumapotilailla n. 6 kg.

Kyynärsauvojen käyttö on suositeltavaa vasta jälkitarkastuksen jälkeen. Kainalosauvojen käyttö ei ole suositeltavaa lainkaan leikkauksen jälkeen.

Jälkitarkastukset

Ensimmäinen jälkitarkastus poliklinikalla on n. 3 kuukauden kuluttua leikkauksesta. Tämän jälkeen kontrollikäynnit ovat 6 kuukauden ja 1 vuoden kuluttua leikkauksesta jatkuen kahden vuoden välein. Tarvittaessa ortopedi voi yksilöllisesti arvioida kontrolliaikojen tiheyden. Poliklinikalla otetaan röntgenkuva, ja ortopedi arvioi leikatun olkanivelen tilannetta.

Fysioterapeutti tutkii olkanivelen liikkuvuutta ja toimintakykyä ja antaa tarvittaessa lisäohjeita.

Sairaalavaiheen jälkeen

Voit jatkaa liikunnallisia harrastuksiasi, mutta vältä sellaisia töitä ja liikuntalajeja, joissa leikattuun raajaan kohdistuu iskuja tai lyöntejä (esim. vasarointi, mattojen tamppaus, tennis jne.). Vältä myös urheilulajeja, joissa tulee äkkivilanteita tai on vaara kaatua.

Jos saat fysikaalisia hoitoja, ilmoita fysioterapeutille tekonivelestäsi.



VOIMISTELUOHJELMA

Leikkauksesta toipuminen sujuu paremmin, kun harjoittelet säännöllisesti. Liikkeiden tarkoituksena on vilkastuttaa verenkiertoa, parantaa lihasvoimaa ja nivelten liikkuvuutta, jotta selviytyisit paremmin arkisista askareistasi.

Tee liikkeet perusteellisesti, jokaista liikettä 10-20 kertaa. Rentoudu liikkeiden välillä. Toista harjoitukset 2-3 kertaa päivässä.

HETI LEIKKAUKSEN JÄLKEEN TEHTÄVÄT HARJOITUKSET

Tee sormien pumppaavia liikkeitä.



Tee kyynärnivelen koukistus-, ojennus- ja kiertoliikkeitä.



Nosta hartiat ylös ja laske alas.



Muista hyvä ryhti, pidä hartiat rentoina!

OLKANIVELEN LIIKKUVUUSHARJOITUKSIA



Kumarru eteenpäin ja anna yläraajan riippua vapaasti. Heiluta yläraajaa rauhallisesti eteen-taakse, sivulta sivulle, ympäri molempiin suuntiin.



Työnnä kädet ylös kohti kattoa.



Kurkota käsillä kohti leukaa, otsaa, korvaa tai olkapäätä.



Vie kädet selän taakse.



Avusta terveellä kädellä leikattua kättä ylöspäin. Aseta keppi lattiaan liukumattomalle alustalle. Työnnä keppi eteen ja tuo takaisin vartalon viereen.



Nosta keppi etukautta ylös terveellä kädellä auttaen. Keppi voi olla myös pystysuorassa.



Vie keppi selän taakse ja nosta irti vartalosta.



Nosta käsi ylös sivukautta käyttäen keppiä apuna.



Vedä trissan avulla vuoroin kumpaakin kättä ylös.



Vie kädet niskan taakse, kynärpäät sivuille. Tuo kynärpäät eteen.