

# LOIMAAN ALUESAIRAALA – POTILASOHJE

## LONKAN TEKONIVELLEIKKAUS

### Mitä lonkan nivelrikko tarkoittaa?

Lonkan nivelrikko eli artroosi kehittyy useimmiten ikääntymisen myötä tuntemattomasta syystä. Myös synnynnäiset ja kasvukauden sairaudet, lonkan vammat ja reumataudit voivat aiheuttaa lonkan nivelrikon. Näissä tapauksissa leikkaushoitoa voidaan joutua harkitsemaan jo keski-ikässä tai nuorempaanakin.

Lonkan nivelrikon yleisin oire on kipu. Aluksi kipua tuntuu liikkeelle lähtiessä, myöhemmin se pahenee kuormituskipuiksi. Kuluman edetessä tulee myös leposärkyä. Kipu paikallistuu nivusseutuun ja pakaralan alueelle ja säteilee usein reiden ja polven alueelle. Toinen merkittävä oire on nivelen jäykistyminen. Nivelen liikkeiden rajoittuminen alkaa usein jalan sisäkierron ja sivulle viennin vaikeutumisena.

### Nivelrikon hoito

Oireita voi lievittää lääkehoidolla, fysioterapialla sekä käyttämällä kävelykeppiä tai kynnärsauvoja. Liikkumista tulee kuitenkin pyrkiä jatkamaan oireiden sallimissa rajoissa.

Lonkan tekoniivelleikkausta harkitaan kivun ja nivelen jäykkyyden haitatessa jokapäiväistä elämää. Leikkauksen tavoitteena on poistaa kivut ja palauttaa lonkan liikkuvuutta. Vaurioituneet nivelpinnat poistetaan ja korvataan tekoniiveillä. Sopivan tekoniivelen valinta suunnitellaan yksilöllisesti. Leikkaus tehdään yleensä selkäpuudutuksessa ja esilääkkeeksi annetaan rauhoittavaa ja unta tuovaa lääkeainetta. Lonkkaleikkaus kestää noin 1,5- 2 tuntia.

Suomessa tehdään vuosittain noin 5000 lonkan tekoniivelleikkausta ja noin 1000 uusintaleikkausta.

### Leikkaukseen valmistautuminen kotona

#### *Yleiskunto ja pitkäaikaissairaudet*

**Pitkäaikaissairauksien**, esim. sydän- ja verisuonisairauksien ja sokeritaudin, tulee olla hyvässä tasapainossa ennen leikkausta. Teidän kannattaa ottaa yhteyttä omaan hoitavaan lääkäriin tai terveyskeskuslääkäriin viimeistään noin kuukautta ennen leikkausta.

**Huomattava ylipaino** voi vaikeuttaa leikkausta teknisesti, hidastaa haavan paranemista ja pitkittää toipumisaikaa. Painon hallinta ja ruokavalio-ohjeita saa tarvittaessa oman paikkakunnan terveyskeskuksesta. Suositeltava ylin paino tekoniivelpotilaalle on 80 kg.

**Lonkaniveltä liikutettavien lihasten hyvä toiminta** on tärkeä leikkauksen onnistumiseksi. Ennen leikkausta Teidän on hyvä vahvistaa lihaksianne ja ylläpitää nivelten liikkuvuutta kipujen ja oireiden sallimissa rajoissa. Toivomme Teidän tekevän lihasharjoituksia annettujen ohjeiden mukaan jo ennen leikkausta kuntoutumisen helpottamiseksi. Voitte jatkaa liikuntaa leikkaukseen asti vointinne mukaan.

**Monipuolinen ravinto**, nesteiden nauttiminen sekä riittävä uni leikkausta edeltävinä viikkoina auttavat toipumaan paremmin leikkauksesta.

#### *Kotilääkitys ja leikkaus*

Mikäli käytätte asetosalisyylilihappolääkkeitä, kuten Aspirin, Disperin, Primaspan tai Plavix, lopettakaa niiden käyttö kaksi viikkoa ennen sairaalaan tuloa.

Mikäli käytätte solunsalpaajalääkkeitä, kuten Trexan, Syklofosamid, Imurel tai Azamun, lopettakaa niiden käyttö yksi viikko ennen sairaalaan tuloa.

Mikäli käytätte Marevania, ottakaa yhteyttä osastolle saadaksenne ohjeet lääkkeen laittamisesta tauolle ennen leikkausta. Mikäli Teillä on sydämen tekoläppä, Marevan-hoissa ei pidetä taukoa.

#### *Tulehdusten hoito*

Mahdolliset tulehdukset tulee hoitaa hyvissä ajoin ennen tekoniivelleikkausta, koska mikä tahansa tulehdustauti lisää leikkauksen jälkeen tekoniivelen infektioriskiä. Virtsatie-, hengitystie-, hammas- ja kynsivallintulehdukset, tulehtuneet ihottumat ja haavat ym. yleensä estävät leikkauksen tekemisen.

Hampaiden tulehduspesäkkeet voivat olla piileviä ja havaittavissa ainoastaan röntgenkuvauksella. Ennen tekonivelleikkausta teidän tulee käydä hammaslääkärillä tarkastuksessa. Olette oikeutettu hampaiden tulehduspesäkkeiden hoidon sairausvakuutuskorvaukseen, todistuksen saatte Teitä hoitavalta lääkäriltä.

### **Apuvälineet**

Ennen leikkaukseen tuloa Teidän tulee hakea omasta terveyskeskuksestanne seuraavat apuvälineet:

- . kynänsauvat
- . lonkkatyyny
- . wc-koroke
- . sängynjalan korokkeet
- . tarttumapihdit
- . sukanvetolaite
- . pitkä kenkälusikka

Ottakaa kynänsauvat mukaanne sairaalaan tullessanne. Apuvälineiden käyttöä ohjataan Teille sairaalassaoloaikana.

### **Hyvä tietää**

Lonkan tekonivelleikkaukseen ei yleensä liity tulehduksia tai muita haitallisia sivuvaikutuksia. Tutkimuksissa tekoniivelen bakteeritulehduksia tai mekaanisia haittavaikutuksia kuten esim. sijoiltaan menoja tai hermon venyttymistä esiintyy alle kahdella prosentilla leikatuista. Bakteeritulehdusten ehkäisemiseksi kaikki leikattavat potilaat saavat lyhytkestoisen antibioottisuojaan. Laskimotukosten ja keuhkoveritulpan ehkäisemiseksi aloitetaan osastolla lihaksia ja verenkiertoa aktivoiva harjoittelu, tukisukkien käyttö sekä tukoksia estävä lääkitys, joka jatkuu vielä kotona kolmen viikon ajan. Sydän- ja verenkiertoelinsairauksien, sokeritaudin ja reuman vaikutukset leikkaukseen ja leikkauksen jälkeiseen tilaan arvioivat leikkaava lääkäri, anestesia- ja tarvittaessa sisätautilääkäri.

### **Leikkaukseen valmistautuminen sairaalassa**

#### ***Käynti poliklinikalla ja tutkimuksissa***

Teille varataan aika hoitajan vastaanotolle noin viikko ennen leikkausta. Käynnin aikana selvitetään mm. lääkitys ja verenpaine. Saatte tietoa hoidosta ennen ja jälkeen leikkauksen. Samalla käynnillä otetaan yleensä verikokeita ja röntgenkuva.

Pyydämme Teitä tulemaan osastolle leikkausta edeltävänä päivänä. Teiltä otetaan vielä yksi verikoe. Leikkaava lääkäri ja anestesia- ja tarvittaessa sisätautilääkäri tutkivat teidät, ja Teillä on tilaisuus selvittää vielä hoitajan kanssa leikkaukseen liittyviä asioita.

Myös fysioterapeutti tutkii teidät ja kertoo tulevasta kuntoutusohjelmasta ja sen aikataulusta sekä ohjaa sauvakävelyä. Käytte yhdessä läpi asioita, joita liikkumisen ja päivittäisten toimintojen kannalta tulee huomioida.

Tarvittaessa Teillä on mahdollisuus tavata myös sosiaalityöntekijä, jos esim. tarvitsette jatkohoidon järjestelyjä, kotiapua tms.

### **Leikkauksen jälkeen sairaalassa**

#### ***Ensimmäiset päivät leikkauksen jälkeen***

Leikkauksen jälkeen saatte aluksi nestettä tiputuksena suoneen. Normaaliin ruokavalioon pääsette siirtymään vähitellen noin kahden vuorokauden kuluessa. Myös virtsaaminen ja suolentoiminta normalisoituvat yleensä tässä ajassa.

Haavaimu ja virtsakatetri poistetaan leikkauksen jälkeisenä päivänä.

Haavasiteet vaihdetaan tarpeen mukaan. Yleensä paksut pehmustetut sidokset poistetaan ensimmäisenä leikkauksen jälkeisenä päivänä ja alimmainen suoraan haavalla oleva sidos vaihdetaan kuudentena päivänä vesitiiviiseen teippiin. Suihkussa saatte käydä vointinne mukaan hoitajien opastuksella. Leikkaushaava on suljettu pienillä hakasilla, jotka terveydenhoitaja tai kotisairaanhoidaja poistaa kahden viikon kuluttua leikkauksesta.

Kipulääkitystä saatte aluksi lääkeannostelijan (epiduraalipumpun) avulla, jatkossa tarpeen mukaan pistoksina ja suun kautta. Saatte myös antibioottilääkityksen tulehdusten ehkäisemiseksi.

Leikkauksen jälkeen aloitetaan ihonalainen injektio- ja lääkehoito laskimotukosten ehkäisemiseksi, ja se jatkuu vielä kotona kolme viikkoa. Teille opetetaan pistämistekniikka kotihoitoa varten. Laskimotukoksia ehkäisee myös lihaksia ja verenkiertoa aktivoiva harjoittelu sekä tukisukkien käyttö.

Osastolla ollessa Wc käynneillä tulee käyttää WC-istuimen puhdistukseen siellä olevaa suihkettä ja käyttää aina käsien pesun jälkeen runsaasti käsihuuhdetta, jonka annetaan itsekseen kuivua käsiin.

## **Asento vuoteessa**

Lepoasento vuoteessa on ensimmäisinä päivinä selinmakuu. Raajat pidetään hieman erillään jalkojen väliin asetettavalla tyynyllä. Voitte halutessanne avustettuna kääntyä kylkimakuulle terveelle puolelle noin viikon päästä leikkauksesta. Silloin tulee polvien välissä olla aina tukeva tyyny estämässä leikattua jalkaa painumasta ristiin toisen raajan yli. Voitte kääntyä leikatulle puolelle noin kuuden viikon kuluttua. Teille neuvotaan omatoiminen kylkimakuulle kääntyminen ennen kotiin lähtöä.

## **Istumisen ja kävelyn harjoittelu**

Voitte istua korkean sängyn laidalla tai korotetulla tuolilla niin, että jalat yltävät maahan.

Kävelyharjoitukset aloitetaan kävelytelineen tai kyynärsauvojen avulla fysioterapeutin ohjaamana. Leikattua raajaa saa kävellessä yleensä kuormittaa täydellä painolla kivun sallimissa rajoissa. Tarvittaessa leikkaava lääkäri antaa poikkeavat ohjeet. Tavoitteena on liikkua omatoimisesti kyynärsauvojen tai kävelytelineen turvin osastolta kotiutuessanne.

## **Apuvälineiden käyttö**

Apuvälineiden käyttö helpottaa Teitä selviytymään itsenäisesti päivittäisistä toimistanne kotona. Niiden avulla välttätte asennot ja liikkeet, joita tulee varoa leikkausta seuraavien kuuden viikon ajan. Väärät liikkeet voivat aiheuttaa tekonivelen sijoiltaanmenon.

## **Vältettävä jälkitarkastukseen asti**

- . lonkan koukistamista kuuden viikon ajan yli 60 astetta
- . lonkan kiertoliikkeitä
- . leikatun raajan viemistä ristiin toisen raajan yli

Huom! Lonkka koukistuu myös liikaa matalalla autonistuimella istuttaessa, sukkiä pukiessa tai esineitä poimittaessa lattialta, käyttäkää aina apuvälineitä.

## **Kotiutumisen**

Kotiutus on mahdollista noin viikon sairaalajakson jälkeen. Jatkohoitopaikkaan siirtyminen tapahtuu aikaisintaan viidentenä päivänä leikkauksesta. Hoidon tavoitteena on, että pystytte liikkumaan kotiutumisasiheissa omatoimisesti ja selviydytte päivittäisistä toiminnoista.

## **Leikkauksen jälkeen kotona**

### **Ohjekansio**

Saatte kotiutumisen yhteydessä oman kotihoitokansion, johon on koottu tietoa ja ohjeita lonkan tekonivelleikkauksesta. Kansio on hyvä ottaa mukaan asioidessanne lääkärin vastaanotolla.

### **Haavanhoito**

Haava on suojattu vesitiiviillä teipillä, mikä voi olla paikallaan hakasten poistoon asti. Jos teippi menee rikki tai irtoaa, vaihtakaa se uuteen. Joskus haavasta saattaa erittyä kudosnestettä. Tällöin haava pitää suojata imukykyisellä sidoksella, joita saatte ostaa apteekista. Jos lonkan seutu kipeytyy, punoittaa, turpoaa tai leikkaushaava erittää, on Teidän syytä ottaa yhteys osastollemme, yhteystiedot ohjeen lopussa.

### **Tulehdusten ehkäisy**

Tulehdusten ehkäisy ja tulehdusten asiallinen hoito ovat erityisen tärkeitä, koska tekoniveleen voi tulla myöhemmin tulehdus muualta elimistöstä verenkierron välityksellä. Kaikki bakteeritulehdukset tulee hoitaa huolellisesti. Pienetkin haavojen tulehdukset, paiseet, kynsivallintulehdukset ja pitkittynyt flunssa vaativat antibiootihoidon. Virtsatietulehdukset on hoidettava aina, ja Teidän pitää käydä tutkituttamassa virtsa vähäistenkin oireiden vuoksi.

Mikäli teille suunnitellaan hammashoitotoimenpiteitä, tähyystys- tai muita toimenpiteitä, tulee Teidän aina kertoa hoitavalle lääkärienne tekonivelestänne.

### **Pukeutuminen ja riisuutuminen**

Alavartalon pukeminen ja riisuutuminen on turvallista tehdä istuen korotetulla tuolilla. Apuna tulee käyttää tarttumapihtejä, sukanvedintä ja pitkävartista kenkälusikkaa. Välttäkää nauhakenkiä tai käyttäkää venyviä kengännauhoja.

## ***Istuminen ja seisominen***

Teidän tulee käyttää lonkkatyynyä kuuden viikon ajan leikkauksen jälkeen. Tällöin leikattu lonkka ei istuessa koukistu liikaa. Matalia istuimia tulee korottaa lonkkatyynyllä. Jälkitarkastuksen jälkeen istuimen koroketta ei enää tarvita. Alkuvaiheessa tulee välttää pitkäkestoista paikallaan istumista tai seisomista.

## ***Wc-käynti ja peseytyminen***

Wc-koroketta tulee käyttää jälkitarkastukseen asti. Peseytyessänne voitte istua korotetulla Wc-istuimella tai korkealla suihkujakkaralla. Ammekylpyyn ei pidä mennä. Saunomista ei suositella kuuteen viikkoon. Saunassa on erittäin suuri kaatumisen vaara, ja saunan lämpö voi saada aikaan äkillisen huonovointisuuden.

## ***Nostaminen ja kantaminen***

Teidän on syytä välttää raskaiden esineiden nostamista ja kantamista. Myöhemminkin on varottava voimakkaita lonkan kiertoja, sivulle viemistä, hyppimistä, kyykistelyä ja muita ääriasentoja. Näin menetellen tekonivelenne säilyy toimintakykyisenä mahdollisimman pitkään.

## ***Tekonivel ja metallinilmaisimet***

Metallinilmaisimet voivat reagoida tekoniveleen. Tullilla on oikeus tehdä haluamansa tarkastukset lääkärintodistuksista huolimatta.

## ***Vapaa-aika ja liikunta***

Alkuvaiheessa suosittelemme kävelyä ja voimistelua Teille annettujen ohjeiden mukaan. Käyttäkää kahta kyynärsauvaa kuuden viikon ajan, ja vielä sen jälkeen ulkona liikkuessanne yhtä sauvaa.

Ensimmäisen jälkitarkastuksen jälkeen voitte vähitellen lisätä liikuntaa. Kävely, vesivoimistelu, uinti, sauvakävely, maastohiihto, golf ja hidas tanssi ovat suositeltavia liikuntamuotoja lonkkaproteesileikkauksen jälkeen. Liikunnan avulla lihakset vahvistuvat ja lonkanivelen liikkuvuus lisääntyy. Samalla yleiskunto paranee ja paino pysyy hallinnassa.

Hölkä, juokseminen, luistelu, laskettelu, aerobic ja pallopelit ovat kiellettyjä lajeja. Ne voivat ennenaikaistaa tekonivelen kulumista ja irtoamista sekä altistaa sijoiltaanmenolle.

Liukkaalla talvikelillä on hyvä käyttää kenkiin kiinnitettäviä liukuesteitä ja jääpiikkejä kyynärsauvoissa sekä kepeissä. Varokaa liukkaista alueista kuten uimahallien ja saunojen laattalattioita ja vastaavia.

Henkilöautossa istumista ei suositella kuuden viikon ajan leikkauksen jälkeen, ja autolla voi ajaa kolmen kuukauden kuluttua leikkauksesta.

Sukupuolielämä on sallittua huomioiden edellä mainitut rajoitukset.

## ***Seuranta***

Lonkan tekonivelen kuntoa on syytä seurata. Seurannan tarkoituksena on havaita riittävän ajoissa mahdolliset oireelliset ja oireettomat muutokset proteesin toiminnassa. Seurantakäyntejä on seuravasti

Kaikki leikatut:

- 3 kk leikkauksesta, jolloin otetaan verikoe ja röntgenkuva
- 1 vuosi leikkauksesta, jolloin otetaan röntgenkuva

Alle 80-vuotiaat:

- noin 5 vuoden välein ortopedin arvion mukaan

## ***Yhteystiedot***

Mikäli Teillä tai hoitavalla lääkäriillänne on kysyttävää, voitte ottaa yhteyttä

Loimaan aluesairaala  
kirurginen osasto 2,  
p. 02-7613226

Loimaan aluesairaalan ortopedian erikoislääkärit ovat  
Jari Välimäki ja Markus Laine