

# Polvi kuntoon!



**Opas polven tekonivelleikkauspotilaalle**



## SISÄLLYS

<b>Polvi kuntoon! .....</b>	<b>3</b>
<b>Yleistä polven tekonivelleikkauksesta.....</b>	<b>3</b>
<b>Valmistautuminen leikkaukseen.....</b>	<b>4</b>
Yleiskunto .....	4
Tulehdusten ehkäisy ja hoito.....	4
Hampaiden kunto .....	4
Ihon kunto .....	5
Komplikaatiot .....	5
<b>Leikkausta edeltävä hoitokäynti sairaalassa .....</b>	<b>6</b>
<b>Tervetuloa leikkaukseen Jorvin sairaalaan .....</b>	<b>6</b>
<b>Sairaalassa leikkauksen jälkeen .....</b>	<b>7</b>
Hoito osastolla .....	7
Lihaskuntoharjoitukset ja kävely .....	7
Kävely kyynärsauvojen avulla .....	8
<b>Kotona leikkauksen jälkeen .....</b>	<b>9</b>
Leikkausalueen tarkkailu kotona .....	9
Liikkuminen .....	10
<b>Harjoitusohjelma .....</b>	<b>11</b>
<b>Yhteystiedot.....</b>	<b>14</b>
<b>Muistiinpanot ja kysymykset.....</b>	<b>15</b>

JORVIN SAIRAALA, 2003.

Tehty yhteistyössä Laurean Amattikorkeakoulu Espoo-instituutin kanssa.

TAITTO: JARI SIMONEN, JORVIN SAIRAALA, PAINO: SÄVYPAINO

# Polvi kuntoon!

---

Ottakaa tämä opas mukaanne sairaalaan tullessanne ja säilyttäkää sitä huolella. Oppaan lopussa on tilaa, johon voitte tehdä muistiinpanoja ja kysymyksiä hoitaville henkilöille.


## Yleistä polven tekonivelleikkauksesta

---

Yleisin polven tekonivelleikkaukseen johtava syy on nivelrikko, mutta syy voi olla myös reuma tai polven seudun vaurio. Polven nivelrikko eli artroosi yleistyy iän myötä ja on tavallinen sairaus yli 50-vuotiailla. Riskitekijöitä nivelrikon syntyyn ovat mm. ylipaino, geneettiset tekijät ja polvea kuormittava työ, mutta yleensä selvää nivelrikon aiheuttajaa ei löydetä. Nivelrikon taustalla voi olla myös asentovirhe, nivelen sairaus, vamma tai kehityshäiriö.

Polven nivelrikon oireita ovat kipu polvessa sitä kuormittaessa, kävellessä ja alueen turvotus. Nivelrikon pahentuessa leposärkyä voi esiintyä rasituksen jälkeen ja öisin. Polvessa voi ilmetä liikerajoituksia ja virheasentoja. Oireita voi helpottaa fysioterapialla, lääkehoidolla sekä käyttämällä kyynärsauvoja tai kävelykeppiä.

Tekonivelen asennuksen tavoitteena on saada kivuton nivel potilaalle, parantaa polvinivelen liikkuvuutta ja tukevuutta sekä asentoa. Tekonivel, joka valitaan jokaiselle potilaalle yksilöllisesti, korvaa polven vaurioituneet nivelpinnat. Se kiinnitetään yleensä luusementillä, mutta myös sementitöntä kiinnitystä voidaan käyttää, jolloin luuaines kasvaa kiinni tekonivelen pintaan. Polven leikkaus tehdään joko selkä-



ydinpuudutuksessa tai nukutuksessa. Leikkaus kestää puolestatoista kahteen tuntiin.

Tekonivel on mekaaninen implantaatti, jossa vuosien mittaan tapahtuu kulumista.

## **Valmistautuminen leikkaukseen**

---

### **Yleiskunto**

Ylipaino lisää leikkauriskiä ja hidastaa toipumista. Tarvittaessa oman paikkakunnan terveyskeskus antaa laihdutus- ja ruokavalio-ohjeita sekä ohjaa kuntoliikunnan pariin.

Perussairauksien, kuten sydän- ja verisuonisairauksien, tulee olla hoitotasapainossa ennen tekonivelleikkausta. Lääkkeiden käytöstä saatte osastokäynnillä erilliset ohjeet.

Leikkauksen onnistumisen kannalta polviniveltä liikkuttavien lihasten hyvä kunto on tärkeää. Harrastakaa itsellenne mieluisaa liikuntamuotoa. Oppaan lopusta löydätte harjoitusohjelman, jota tulee noudattaa kivun sallimissa rajoissa jo ennen leikkaukseen tuloa.

### **Tulehdusten ehkäisy ja hoito**

Elimistön tulehdus voi altistaa tekonivelinfektioille. On tärkeää hoidattaa mahdolliset tulehdukset ennen leikkausta. Mikäli epäilette, että Teillä on jokin tulehdus, ottakaa yhteyttä omaan terveyskeskukseenne mahdollisen lääkityksen aloittamista varten.

### **Hampaiden kunto**

Tekonivelleikkausta varten vaaditaan hammaslääkärin todistus, joka saa olla enintään kolme kuukautta vanha. Hakeutukaa hammaslääkärin vastaanotolle saatuanne tiedon leikkausjonoon asettamisesta. Piilevät tulehduk-

## Hoitamattomat tulehdukset ovat este leikkauksen suorittamiselle.

set havaitaan ainoastaan leukaluun röntgentutkimuksella. Hampaattomat leuat tulee myös röntgenkuvata. Kela korvaa osan hammashoidosta.

### **Ihon kunto**

Iholla olevat tulehdukset tulee hoidattaa pois ennen tekonivelleikkausta. Kroonisten ihosairauksien tulee olla mahdollisimman hyvässä vaiheessa leikkaushetkellä. Kainaloiden, rinnanalusten, nivustaipeiden ja varpaanvälien tulee olla ehjät. Leikkausalueella ei saa olla haavoja, märkänäppyjä tai rupia. Suosittelemme käyntiä jalkojenhoitajalla.

### **Komplikaatiot**

Kaikkiin leikkauksiin liittyy komplikaatioriski, niin myös polven tekonivelleikkauksiin. Tulehdusriskin vuoksi Teille annetaan ennaltaehkäisevä antibiootitieto leikkauksen yhteydessä. Laskimotukoksia ehkäisemään käytetään tukisukkia ja lääkitystä, joka aloitetaan osastolla. Aktiiviset nilkkojen koukistus- ja ojennusliikkeet ehkäisevät laskimotukosten syntymistä.



## **Leikkausta edeltävä hoitokäynti sairaalassa**

---

Saatte kirjeen, jossa Teidät kutsutaan noin yhdestä kolmeen viikkoa ennen leikkausta hoitokäynneille sairaalaan. Ensimmäisellä käynnillä Teiltä otetaan laboratorio- ja röntgentutkimukset. Toisella käynnillä tutustutte ortopediseen osastoon, jossa tapaatte hoitavan lääkärin, anestesia­lääkärin, sairaanhoitajan ja fysioterapeutin. Teillä on mahdollisuus keskustella sosiaalityöntekijän kanssa. Voitte katsella videon tekoni­velpotilaan hoidosta.

Muistakaa ottaa mukaa­ne kaikki kutsun mukana tulleet lomakkeet täytettynä, mahdolliset lääkereseptit sekä hammas­lääkärin antama todistus.

## **Tervetuloa leikkaukseen Jorvin sairaalaan**

---

Saavutte sairaalaan sovitulle osastolle leikkausta edeltävänä päivänä, jolloin leikkausta edeltävän hoitokäynnin asiat käydään läpi. Tarvittavat valmistelut tehdään leikkausta edeltävänä iltana osastolla.

# Sairaalassa leikkauksen jälkeen

## Hoito osastolla

Osastollaoloaika leikkauksen jälkeen on noin viikko.

Leikkausalueella esiintyy usein kipua, jota hoidetaan säännöllisellä kipulääkityksellä. Leikkaushaavaa tarkkaillaan ja Teitä ohjataan itsenäiseen haavanhoitoon. Haavalta poistetaan siteet yleensä kolmantena päivänä leikkauksesta. Tämän jälkeen saatte käydä suihkussa.

Leikkauksen jälkeen polvi pyritään pitämään mahdollisimman suorana lepoasennossa. Verenkierron vilkastuttamiseksi ja turvotuksen laskemiseksi on tärkeää tehdä nilkkojen ojennus- ja koukistusliikkeitä useita kertoja päivässä. Turvotuksen lievittämiseksi voidaan käyttää myös kylmähoitoa polven päällä. Teille ohjataan polven liikeharjoitukset ja liikehoidon tukena käytetään myös polven koukistajalaitetta (CPM).

## Lihassoimaharjoitukset ja kävely

Mikäli tekonivel on kiinnitetty sementillä, voi polvea kuormittaa täydellä painolla heti leikkauksen jälkeen kivun sallimissa rajoissa. Jos tekonivelen kiinnitystapa on sementitön, polvea kuormitetaan varovaisemmin. Yksilölliset kuormitusohjeet saatte leikkaavalta lääkäriltänne.

Hoitohenkilökunta avustaa Teitä liikkeelle ensimmäisenä päivänä leikkauksen jälkeen rollaattorin tai kyynärsauvojen avulla. Reisilihasten harjoittaminen aloitetaan samana päivänä. Polven aktiivisia liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoituksia lisätään vointinne mukaan. Sairaalassa aloitettua harjoitusohjelmaa jatketaan kotona. Tunnollinen harjoittelu nopeuttaa

## Kävely kyynärsauvojen avulla

### Tasaisella

Vie sauvat eteen, astu leikatulla jalalla kantapäätä edellä sauvojen väliin. Vie paino sauvuille ja osin leikatulle jalalle. Astu terveellä jalalla leikatun jalan ohi.



### Ylöspäin

Astu terveellä jalalla portaalle. Siirrä sauvat ja leikattu jalka terveen jalan viereen.



### Alaspäin

Aseta leikattu jalka ja sauvat yhtä aikaa alemmalle portaalle ja tuo terve jalka viereen.



*Huom. leikattu puoli on merkitty ruskealla nauhalla.*

Porraskävelyssä toimii muistisääntö:

”Terve ylös, sairias alas.”

leikkauksesta toipumista ja parantaa tekonivelen toimivuutta. Harjoitusohjelman löydätte oppaan lopusta.

Kävely aloitetaan mahdollisimman pian leikkauksen jälkeen kyynärsauvojen tai rollaattorin avulla. Apuvälineitä käytetään 1–2 kuukauden ajan. Omatoiminen ja turvallinen liikkuminen kyynärsauvojen tai rollaattorin avulla tulee hallita ennen sairaalasta kotiutumista.

## **Kotona leikkauksen jälkeen**

---

### **Leikkausalueen tarkkailu kotona**

Hakaset tai ompeleet poistetaan haavalta noin 10–14 päivän kuluttua leikkauksesta. Kotona voitte käydä normaalisti suihkussa. Saunaan voitte mennä hakasten tai ompeleiden poiston jälkeen omat rajoituksenne huomioiden.

Polven tekonivelen kuntoa on syytä seurata. Seurannan tarkoituksena on havaita ajoissa mahdolliset ongelmat tai muutokset tekonivelen toiminnassa. Kaikki tulehdukset pitää jatkossakin hoidattaa mahdollisimman hyvin. Jälkitarkastukset varataan Teille kirurgian poliklinikalle kolmen kuukauden ja yhden vuoden kuluttua leikkauksesta. Jos tekonivel oireilee tai muutoin askarruttaa mieltänne, ottakaa yhteyttä Teitä hoitaneeseen lääkäriin myös muulloin kuin määrättyinä kontrolliaikoina. Mahdollisten muiden hoitotoimenpiteiden yhteydessä mainitkaa hoitavalle lääkärille tekonivelestänne.

Raskaiden esineiden (5 kg) kantamista ja nostamista tulee välttää jälkitarkastukseen saakka, jotta leikattu jalka ei kuormittuisi liikaa.

Matkustettaessa metallinpaljastimet voivat reagoida tekoniveleen. Lentomatkustamista varten ei tarvita erillistä lääkärintodistusta.



## Liikkuminen

Ensimmäiseen jälkitarkastukseen asti suosittelemme kävelyä sekä tässä oppaassa olevan harjoitusohjelman noudattamista. Sen jälkeen voitte lisätä liikuntaa vähitellen omien tuntemustenne mukaisesti. Voimakas ja hyvin toimiva polven seudun lihaksisto on tekonivelen paras suoja. Mikäli leikattu polvi kuitenkin kipeytyy tai turpooa voimakkaasti rasituksen jälkeen, vähentäkää rasitusta väliaikaisesti. Tarvittaessa voitte käyttää särkylääkettä ja kylmäpakkausta.

Uinti ja vesivoimistelu ovat erittäin hyviä lajeja tekonivelpotilalle. Murtomaahiihtoa ja pyöräilyä voi myös harrastaa tasapainon parantuessa. Luistelu, laskettelu, tennis ja muut vastaavat lajit onnistuvat, mikäli tekniikka on ollut hyvin hallussa jo ennen tekonivelleikkausta. Sen sijaan useimpia pallopelejä (jalkapallo, lentopallo, koripallo ym.) tulee välttää niiden sisältämän tapaturmavaaran takia. Yleensäkin ponnistusvoimaa edellyttäviä lajeja tulee välttää.

Polven tekonivelleikkaus ei aseta rajoituksia seksuaalielämälle.

### **Seuratkaa haavan paranemista. Ottakaa yhteys lääkäriin tai osastolle jos:**

- **kipu, turvotus, punoitus tai kuumotus haavan alueella lisääntyy**
- **haavavuoto lisääntyy**
- **kuume nousee huomattavasti**

# Harjoitusohjelma

Tee ohjelman harjoitukset joka päivä, useita kertoja päivässä vähän kerrallaan.

1. Koukista ja ojenna nilkkoja reippaaseen tahtiin verenkierron vilkastuttamiseksi.



1.

2.



2. Toinen jalka koukussa jalkapohja alustalla. Aseta tyyny tai pyyherulla leikatun polven alle niin että se koukistuu. Vedä nilkka koukkuun, jännitä reisilihas-ta ja ojenna polvi suoraksi. Pidä jännitys 5 sekuntia ja laske jalka rauhallisesti alas.

3.



3. Toinen jalka koukussa jalkapohja alustalla. Koukista suorana olevan jalan nilkka ja ojenna polvi. Pidä jalka suorana, nosta 20 cm ylös alustalta, pidä jännitys 5 sekuntia ja laske jalka rauhallisesti alas.



4.



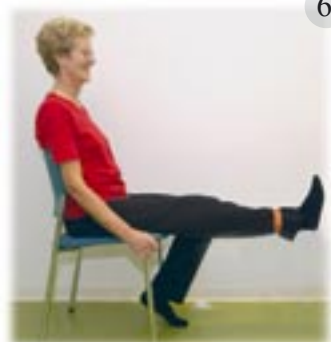
4. Koukista ja ojenna polvea liu'uttamalla jalkapohjaa alustalla jalka keskiasennossa.

5.



5. Koukista ja ojenna polvea mahdollisimman paljon liu'uttamalla jalkapohjaa lattialla.

6.



6. Vedä nilkka koukkuun. Ojenna leikattu polvi mahdollisimman suoraksi, pidä jännistys viisi sekuntia ja laske jalka rauhallisesti alas.

7. Ota tukea tuolista. Vie leikattu jalka rennosti eteen ja taakse kuin potkisit potkukelkalla. (eteen–taakse)



8. Istu tuolilla jalka tuettuna kuvan mukaisesti. Anna jalan ojentua tässä asennossa. Pidä venytys 30 sekuntia.



9. Istu pöydällä venytettävä jalka suorana kantapäätä reunan ulkopuolella. Taivuta vartaloa eteenpäin selkä suorana. Pidä venytys 30 sekuntia.

## Yhteystiedot

---

Osasto: \_\_\_\_\_ puh: \_\_\_\_\_

Leikkaava lääkäri: \_\_\_\_\_

Kotiuttava hoitaja: \_\_\_\_\_

Endoproteesihoitaja: \_\_\_\_\_

puh: \_\_\_\_\_

Fysioterapeutti: \_\_\_\_\_

puh: \_\_\_\_\_

Kirurgian poliklinikka: \_\_\_\_\_

puh: \_\_\_\_\_

Proteesimalli: \_\_\_\_\_

Kotiavun puhelinnumero ja yhteystiedot:

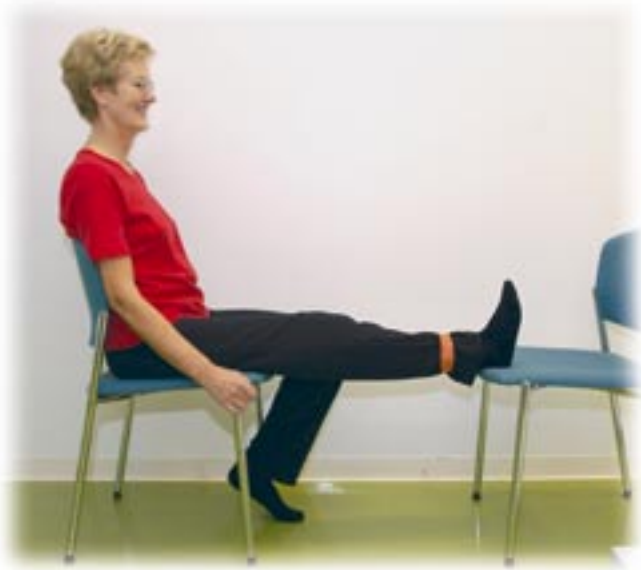
---

---

---



**Polvi kuntoon!** on opas polven tekonivelleikkauspotilaalle. Oppaan sivuilla kerrotaan valmistautumisesta tekonivelleikkaukseen, sairaalassa olosta ja kuntoutumisesta. Polvileikkauspotilaan toivotaan tutustuvan huolellisesti oppaan sisältöön ja pitävän sitä mukana sairaalassa. Tekijät ovat lääketieteen, hoitotyön ja kuntoutuksen asiantuntijoita. Opas löytyy myös Jorvin sairaalan Internet-sivuilta: [www.jorvi.fi](http://www.jorvi.fi).



Paras mahdollinen kuntoutuminen leikkauksen jälkeen saavutetaan säännöllisten harjoitusten teolla. Oppaassa on valokuvien avulla selitetty muutamia perusliikkeitä polven tekonivelleikkauspotilaalle. Mallina on polvileikattu naispotilas. Hyvää toipilasaikaa ja kuntoutumista!