

VALMENTAUTUMINEN TEKONIVELLEIKKAUKSEEN

Vain polviko potilaana?

Fyysinen sairaus, vamma ja sen hoito jättävät jälkensä ihmiseen kokonaisuutena. Jälkiä, kuten leikkausarpia ja muistoja, jää paitsi fyysiseen ruumiiseen myös ihmisen mieleen, tunteisiin ja ajatuksiin. Myös ihmissuhteissa ja kanssakäymisessä muiden, niin läheisten kuin ammatti-ihmistenkin kanssa, tapahtuu muutosta sairauden ja sen hoidon aikana ja sen seurauksena. Elämää ei voi suunnitella vanhojen tottumusten ja mieltymysten mukaan, vaan täytyykin ottaa huomioon sairauden mahdollisesti mukanaan tuomat rajoitukset ja muutokset. Sairaus harvoin kohentaa kenenkään taloudellista tilaa vaan päinvastoin, se asettaa uusia haasteita. Kun turvalliset elämän kuviot sekoittuvat, joutuu ihminen etsimään turvaa ja vastausta myös perimmäisiin kysymyksiin elämänsä tarkoituksesta ja arvoista.

Joskus sairauden tutkimus ja hoito voi olla traumaattisempaa kuin itse sairaus, vaikkakin oireet sinällään voivat olla pitempiaikaisia, niin fyysisesti kuin mielellisesti. Myös terveydenhuoltoyksikön henkilökunta, koko henkilöstö vahtimestarista ja laitospulaisesta yllä lääkäriin, jättää jälkensä ihmiseen, ”potilaaseen”, jolta on tavallaan riisuttu oma turvallinen identiteettinsä heti sairaalaan astuttaessa. Sitä edistävät omaisuudesta luopuminen, omien vaatteiden riisuminen ja pukeutuminen sairaalan tarjoamiin anonyymeihin asuihin, joissa kaikki näyttävät jotenkin samanlaisilta - potilailta. Potilaan rooliin kuuluu monenlaisia oikeuksia, mutta myös velvollisuuksia. Potilas on riippuvainen muista monissa asioissa, mutta samalla saa vastaanottaa huolenpitoa toisilta. Se vaatii joskus opettelua – ei ole aina helppoa olla vastaanottavana osapuolena, avuttomasta puhumattakaan. Kun lisäksi potilaana on kivuista ja sairauksista kärsivä ihminen, on sanomattakin selvää, että stressinsietokyky on koetuksella.

Stressiä ja sen hallintaa

Koettu hallinnan tunne on yksi avain hyvään stressinsietokykyyn ja stressin kielteisten vaikutusten ehkäisyyn. Hallinnan tunne ei vält-

tämättä ole riippuvainen siitä, kuinka hyvin ihminen todella pystyy hallitsemaan elämässään tapahtuvia asioita, sillä emmehän me useinkaan ole oman elämämme herroja. Kyse onkin ihmisen kokemuksellisesta hallinnasta. Leikkauksen ajankohdan määrittely ei useinkaan ole oman valinnan varassa. Leikkauksella voi olla kiire, mutta potilas voi joutua jonnottamaan pitkäänkin. Joskus leikkaus voi tulla odottamattakin eteen, ikään kuin liian lyhyellä varoitusajalla, jolloin siihen ei ole ehditty tarpeeksi valmistautua. Onkin hyvä kiinnittää huomio niihin asioihin, joihin itsellä on päätösvaltaa, sillä ne saattavat tukea omaa jaksamista ja hyvinvointia.

Ennen leikkausta

Leikkausta edeltävä odotusaika voidaan nähdä mahdollisuutena valmentautua tulevaan elikoota asiantietoa leikkauksesta ja sen seurauksista. Tässä mielessä tieto ei lisää tuskaa vaan hälventää epätietoisuutta. Omista odotuksistaan ja mahdollisista peloistaan on hyvä keskustella myös asiantuntijoiden kanssa. Tiedonhankinnassa erinomainen lähde on leikkaava lääkäri, mutta tietoa on saatavilla myös esim. potilasyhdistyksiltä. Tietoa tulisi kuitenkin ”annostella”, kuten lääkkeitäkin, sopivasti kunkin tiedonjonon ja vastaanottokyvyn mukaan.

Leikkauksen jälkeen

Leikkauksen jälkeinen aika ei olekaan laiskaa lekottelua vaan töitä joutuu tekemään mm. jumpan kanssa. Hermostoon vaikuttavat kipulääkkeet voivat tuottaa sivuvaikutuksia, joihin on myös syytä tutustua, sillä muuten niiden käyttö voi jäädä tarvittavaa vähäisemmäksi ja näin myös kivunlievitys puutteelliseksi. Tässäkin vuorovaikutus lääkärin kanssa on avain onnistuneeseen tulokseen, sillä lääkitystä voi olla syytä ajoittain tarkistaa mm. elimistön tottumisreaktion vuoksi. Myöskin joidenkin lääkkeiden vaikutus saadaan parhaiten esille vain kuurinomaisesti otettuna, jolloin niitä ei ole syytä jättää ottamatta vain sen tähden että ”tänään on hyvä päivä” eli kivuton päivä. Tietoa lääkkeitä on saatavilla sekä lääkäreiltä, apteekkeista kuin lääketehdiltäkin.

Kokemuksia polven tekonivelleikkauksista

Rikas tietolähde leikkaukseen valmistautumisessa on myös henkilö, joka on itse kokenut tekonivelleikkauksen, jopa useammankin kerran. Tekonivelleikkaukseen johtaneita syitä pohtiessaan noin 70-vuotias naishenkilö toteaa: ”Sukuvika kun sukset ei luista, eli suvussa on osteoporoosia ja muutakin vaivaa.” Jälkiviisaana hän toteaa, että leikkauksen olisi voinut tehdä 15 vuotta aikaisemminkin.

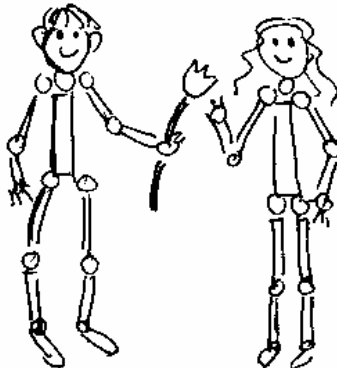
”Kärsin turhaan leposärystä. Toisaalta, olisin ehkä joutunut nyt uusintaleikkaukseen, jos tekoniivelen ikä olisi silloisen arvion mukaisesti n. 15 vuotta.”

”Leikkaukseen valmistautumiseen kuului verikokeet 2 viikkoa ennen ja nukutuslääkärin tapaaminen leikkausta edeltävänä päivänä. Fysioterapeutit opettivat käyttämään kainalo-
sauvoja jo ennen leikkausta. Selkäydinpuudu-
tuksessa tapahtuvan

leikkauksen aikana näki ja kuuli kaiken, vaikka esilääkitystäkin oli. Sairaalassa kipulääkitys oli riittävä, se tuli tipan mukana. Verenohennuslääkkeet ja niiden anto, napapiikit, ne olivat inhottavia. Veri menee ohkaiseksi, että estetään veritulppien synty.

Leikkauksessa tapahtuu myös jonkin verran verenhukkaa, joku sai verensiirronkin. Kipulääkkeet sain kotiin ja käytinkin niitä toisen leikkauksen jälkeen. Tein ensimmäisen tekoniivelleikkauksen yhteydessä sen virheen, että en ottanut tarjottuja kipulääkkeitä kotiin päästyäni, vaan yritin olla ”urhea”. Valvoin öitä kivun takia ja sain seurauksena siitä verenpainetaudin. Tosin oma äitinikin kuoli samaan aikaan, että olihan siinä muutakin stressiä.”

”Tärkeää on jumppaaminen, sillä liikkua pitää, ei auta jäädä makoilemaan. Jos olisi voinut tehdä molemmat tekoniivelleikkaukset yhtä aikaa, niin siinä olisi mennyt kahdet säryt yhdellä kertaa. Nyt oli vuosi väliä ja aikaa meni yhteensä 3 vuotta. Ensimmäinen leikkaus onnistui paremmin kuin toinen, vaikka oli sama lääkäri ja samat nivelet.”



Kysyttäessä, miten elämä on muuttunut polvien tekoniivelleikkausten jälkeen, kuuluu vastaus: ”Ei enää voi käyttää minihameita...” Mutta vakavasti puhuen, polvilleen ei kärsi kyyristyä eikä kontata saa. Eikä enää pääse aurinkoa ottamaan viltille, vihertävän nurmen päälle. Tai pääsee kyllä, mutta ylostulo tuottaakin jo odottamattomia ongelmia, joista ei ilman apua selviä. Kauhatraktoria kuulemma tarvittaisiin avuksi, mutta jakkaran ja muutaman avustajan avullakin kuulemma ylös on tultu. Vaan toista kertaa ei kuulemma enää yritetä.

Tärkeysjärjestys elämässä

Sekä leikkausta ennen että sen jälkeen on tärkeää säilyttää mahdollisimman normaali elämänrytmi, kivusta huolimatta. Elämän arki-
rutiinit auttavat tuomaan tukea ja turvaa muutoksissa. Lisäksi sosiaalisen tukiverkoston eli ystävien, läheisten ja tuttavien kanssa suhteiden ylläpitäminen on tärkeää jo ennen leikkausta ja heidän antamaansa tukea tarvitsee myös leikkauksen jälkeen. Sekä hyvät ihmisuhteet että hoitosuhteen pysyvyys luovat jatkuvuutta elämään ja vähentävät niin henkistä kun fyysistäkin kuormitusta, jota leikkaus tuo tullessaan. Useinhan sairauden kanssa eläessä käy niin, että kun ihminen on heikoimmillaan, häneltä vaaditaan eniten. Tähän on hyvä varautua jo etukäteen hankkimalla apuvoimia eri elämän osa-alueille. Kotona on hyvä tehdä valmisteluja ja käytännön järjestelyjä ajatellen elämää leikkauksen jälkeen. Erilaisia apuvälineitä on saatavilla ja niitä on syytä hankkia hyvissä ajoin, että arkielämä sujuisi mahdollisimman helposti. Myös taloudellisiin muutoksiin leikkauksen seurauksena on hyvä varautua, että voisi keskittyä täysipainoisesti toipumiseen ja kuntoutumiseen. Leikkauksen tavoitteenahan lopultakin on elämän laadun kohottaminen ja se, että ihminen voisi keskittyä elämässään olennaisiin asioihin.

vaaditaan eniten. Tähän on hyvä varautua jo etukäteen hankkimalla apuvoimia eri elämän osa-alueille. Kotona on hyvä tehdä valmisteluja ja käytännön järjestelyjä ajatellen elämää leikkauksen jälkeen. Erilaisia apuvälineitä on saatavilla ja niitä on syytä hankkia hyvissä ajoin, että arkielämä sujuisi mahdollisimman helposti. Myös taloudellisiin muutoksiin leikkauksen seurauksena on hyvä varautua, että voisi keskittyä täysipainoisesti toipumiseen ja kuntoutumiseen. Leikkauksen tavoitteenahan lopultakin on elämän laadun kohottaminen ja se, että ihminen voisi keskittyä elämässään olennaisiin asioihin.

vaaditaan eniten. Tähän on hyvä varautua jo etukäteen hankkimalla apuvoimia eri elämän osa-alueille. Kotona on hyvä tehdä valmisteluja ja käytännön järjestelyjä ajatellen elämää leikkauksen jälkeen. Erilaisia apuvälineitä on saatavilla ja niitä on syytä hankkia hyvissä ajoin, että arkielämä sujuisi mahdollisimman helposti. Myös taloudellisiin muutoksiin leikkauksen seurauksena on hyvä varautua, että voisi keskittyä täysipainoisesti toipumiseen ja kuntoutumiseen. Leikkauksen tavoitteenahan lopultakin on elämän laadun kohottaminen ja se, että ihminen voisi keskittyä elämässään olennaisiin asioihin.

Vuokko Hägg, psykologi
HUS/Kirurginen sairaala, Kirurgian klinikka,
Fysiatrian poliklinikka
Suomen Selkäinstituutti
mailto:vuokko.hagg@selkainstituutti.fi