



# Ohje lonkan tekonivelleikkauspotilaalle

---

Kanta-Hämeen sairaanhoitopiirin ky. • 13530 Hämeenlinna • Puh. 03 6291

Hämeenlinnan yksikkö  
Ahvenistontie 20  
13530 HÄMEENLINNA  
vaihte 03 6291

Riihimäen yksikkö  
Kontiontie 77, 11120 RIIHIMÄKI  
PL 140, 11101 RIIHIMÄKI  
vaihte 019 744 51



## Sisällysluettelo

<b>Johdanto</b> .....	3
<b>Leikkaukseen valmistautuminen</b> .....	4
Tulehdusten hoito .....	4
Ylipaino .....	4
Tupakointi ja alkoholi .....	4
Muut sairaudet .....	5
Valmennus leikkaukseen .....	5
Apuvälineet .....	6
<b>Sairaalaan tulo</b> .....	7
Tulotarkastus .....	7
Tervetuloa leikkaukseen .....	7
<b>Osastolla leikkauksen jälkeen</b> .....	8
Kivun hoito .....	8
Harjoittelun aloittaminen .....	8
<b>Kotona huomioitavaa</b> .....	8
Haavan hoito .....	8
Kivunhoito kotona .....	9
Laskimotukosten ehkäisy .....	9
Yhteystiedot .....	9
<b>Kuntoutuminen lonkan tekonivelleikkauksesta</b> .....	9
Leikkauksen aiheuttamat rajoitukset .....	9
Apuvälineiden käyttö .....	10
Sauvakävely .....	11
Porraskävely .....	11
Liikeharjoittelu .....	12
Liikunta .....	14
<b>Seuranta</b> .....	15

Ota tämä ohjekirjanen mukaan osastolle tullessasi!

## Johdanto

Lonkan tekonivelleikkauksen yleisin syy on nivelrikko, jonka syntyyn vaikuttavat ikä, perintötekijät, lonkan synnynnäiset sairaudet, reumasairaudet ja tapaturmat.

Lonkan nivelrikko aiheuttaa kipua lonkan ja reiden alueella, joka voi säteillä kohti polvea. Nivusseudun kipu on myös tavallinen oire. Aluksi kipu tuntuu liikkeelle lähdeettäessä ja kävely alkaa vaikeutua. Nivelrikon edetessä useimmille potilaille tulee vähitellen leposärkyä. Nivelrikko voi johtaa nivelen liikkeiden jäykistymiseen. Tekonivelleikkauksen tavoitteena on kivun hoito ja nivelen liikkuvuuden parantaminen.





## Leikkaukseen valmistautuminen

Hyvä valmistautuminen tekonivelleikkaukseen on tärkeää, sillä leikkaus on rasite elimistölle ja vaatii mahdollisimman hyvän terveydentilan.

**Tekonivelleikkauksen edellytyksenä on ehjä iho, hoidettu suu ja hampaat sekä mahdollisten sairauksien hyvä hoitotasapaino.**

### Tulehdusten hoito

Kaikki tulehdukset, kuten esimerkiksi virtsatieinfektio, poskiontelotulehdus tai tulehtunut ihottuma ovat esteitä tekonivelleikkaukselle, sillä tulehdus voi levitä veriteitse lonkkaan ja aiheuttaa sen infektoitumisen. Leikkausalueen ihon tulee olla ehjä, sekä varpaidenvälien, nivustaiteiden sekä rinnanalusten hautumat hoidettu. Mikäli et pysty tarkistamaan ja hoitamaan jalkojasi itse, sovittelemme käymään jalkahoidossa.

Erityisesti on kiinnitettävä huomiota hampaiden hoitoon. Hampaat tulee tarkistuttaa ja hoidattaa hammaslääkärillä ennen leikkausta. Myös hampaattomat leuat tulee röntgenkuvata piilevien, leukaluun sisällä olevien tulehduspesäkkeiden tai jäännösjuurten havaitsemiseksi. Tuo todistus hammaslääkäriltä hampaidenhoidosta poliklinikkakäynnille. Leikkaus voidaan joutua siirtämään hoitamattoman hammastulehduksen tai muun tulehduksen vuoksi.

*Varaa aika hampaiden tarkastukseen terveystieteiden keskuksen tai yksityiselle hammaslääkärille heti kun sinusta on tehty lähete tekonivelleikkaus arvioon tai kun sinut on laitettu tekonivelleikkaus jonoon. Yksityisen hammaslääkärin suorittamasta hoidosta saa Kela-korvauksen.*

### Ylipaino

Ylipaino vaikeuttaa leikkauksen teknistä suorittamista sekä puudutusta tai nukutusta. Ylipaino myös pitkittää leikkauksesta toipumisaikaa, lisää laskimotukoksen, haavatulehduksen sekä tekonivelen irtoamisen riskiä. Omasta terveystieteiden keskuksesta voit tarpeen mukaan kysyä ohjeita ruokavalioon ja laihduttamiseen.

### Tupakointi ja alkoholi

Tupakointi on suositeltavaa lopettaa viimeistään kuukausi ennen leikkausta. Tupakointi supistaa verisuonia ja näin ollen vaikuttaa elintoimintoihin ja kudosten paranemiseen. Kanta-Hämeen keskussairaala on savuton sairaala. Runsas alkoholin käyttö on este leikkaukselle.

## Muut sairaudet

Perussairauksien (esim. sydän- ja verisuoni sairaudet, diabetes) tulee olla hyvässä tasapainossa ennen leikkausta. Näistä asioista on hyvä keskustella omalääkärin kanssa. Perus- sairauksiin liittyvät tutkimukset ja hoidot pitää tehdä riittävän ajoissa ennen leikkausta.

## Ihon tarkastus

Rikkinäinen iho ja ihorikot varpaiden välissä ovat este leikkaukselle. Käy tarkistuttamassa iho ja varpaiden välit oman kunnan terveysasemalla sairaanhoitajan vastaanotolla noin 2-3 viikkoa ennen leikkausta.

## Omega-tuotteet

Omega – lisäravinteiden ja kalanmaksaöljyn käyttö tulee lopettaa, kun sinut on laitettu leikkausjonoon. Kalaa voit syödä normaalisti.

## Valmennus leikkaukseen ~~terveyskeskuksessa~~

*Lääkärin laitettua sinut leikkausjonoon, ota mahdollisimman pian yhteys kotipaikkakuntasi terveyskeskuksen fysioterapiaan ja ilmoittaudu leikkaukseen valmentavaan ohjaukseen.*

*Kun leikkausaika on tiedossa, varaa aika fysioterapiakontrolliin omalle paikkakunnallesi valmiiksi 4 viikon jälkeen leikkauksesta.*

Ohjauksessa saat tietoa liikunnasta ja liikeharjoituksista, apuvälineistä ja kuntoutumisesta leikkauksen jälkeen. Näillä käynneillä myös arvioidaan toimintakykyäsi ja mahdollista avuntarvetta kotiuduttuasi leikkauksesta. Voit ottaa mukaan valmennukseen lähiomaisen tai tukihenkilön.

Tämän ohjeen loppupuolella on liikeharjoituksia, joita suositellaan kotona tehtäväksi jo ennen leikkausta. Pyöräily/kuntopyöräily, uinti, vesijuoksu ja kävely ovat polven nivelrikkopotilaalle suositeltavia liikuntamuotoja.

## Suosittelavia apuvälineitä lonkkaleikkauksen jälkeen

Apuvälineet voit hakea kotikunnan terveyskeskuksesta ennen leikkauksen tuloa.

Sovi oman terveyskeskuksenne apuvälineyksikön kanssa aika välineiden hakemista varten.

Suosittelavat apuvälineet kotona ovat:

- kyynärsauvat tai rollaattori
- WC-koroke
- istuimen korotustyyny
- tarttumapihdit ja sukanvetolaite

Sairaalaan tullessa ota mukaan kävelyn apuväline, kyynärsauvat tai rollaattori. Halutessasi voit ottaa korotustyynyn mukaan sairaalaan kotiin menoa varten.

## Sairaalaan tulo

### Leikkausta edeltävä haastattelu

Esihaastattelu tehdään noin kaksi viikkoa ennen suunniteltua leikkausta. Haastattelu tehdään joko puhelimitse tai sinut kutsutaan käymään vastaanotolla. Haastattelussa käydään läpi leikkaukseen liittyviä asioita ja sinulla on mahdollisuus kysyä mieltä askarruttavista asioista. Saat yksilölliset ohjeet esim. verenhennuslääkityksen käytöstä haastattelun yhteydessä. Ennen haastattelua sinulta otetaan verikokeet sekä tarvittaessa käyt röntgenkuvissa leikkausta varten. Näistä tulet saamaan ohjeet kirjeellä kotiin.

Leikkaukseen valmistautuessa on hyvä miettiä leikkauksen jälkeistä selviytymistä kotona sekä mahdollista kotiavun tarvetta. Mikäli tarvitset kotiapuja tai jatkohoitopaikan leikkauksen jälkeen, mainitse tämä esihaastattelussa tai soita toive ortopedian poliklinikalle. Kotiutuminen tai jatkohoitopaikkaan siirtyminen tapahtuu 1-3 päivää leikkauksen jälkeen.

Leikkausta edeltävänä päivänä voit aterioida normaalisti. Puolen yön jälkeen on oltava syömättä ja juomatta. Peseydy leikkausaamuna huolellisesti, ihoa kuitenkaan turhaan hankaamatta. Mahdolliset korut on poistettava. Kun tulet leikkaukseen, ota mukaan kyynärsauvat tai rollaattori ja halutessasi korotustyyny.

### Tervetuloa leikkaukseen

Leikkauspäivän aamuksi sinulle on annettu aika saapua sairaalaan. Ota mukaasi käytössäsi olevat lääkkeet. Aamulääkkeistäsi saat ottaa anestesialääkärin määräämät lääkkeet.

Tekonivelleikkaus tehdään useimmiten selkäydinpuudutuksessa ja leikkaus kestää noin 1-2 tuntia. Leikkauksen jälkeen sinut siirretään heräämöön, jossa voitiasi seurataan osastolle siirtoon saakka.

Sairaala ei vastaa kadonneista arvotavaroista, joten suosittelemme jättämään korut ja arvoesineet kotiin. Oman matkapuhelimen käyttö on sallittua osastolla.



## Osastolla leikkauksen jälkeen

### Kivunhoito

Kivunhoidon tavoitteena on, että toipuminen leikkauksesta tapahtuu mahdollisimman hyvin ja nopeasti. Kivun kokeminen on yksilöllistä, joten potilas on oman kipunsa paras asiantuntija ja kannustamme kertomaan omat tunteuksensa kivun voimakkuudesta henkilökunnalle.

Kivunhoito toteutetaan anestesia­lääkärin ohjeistuksen mukaan. Muista ilmoittaa henkilökunnalle mahdollisimman aikaisin lisääntyvästä kivun tunteesta.

Osa lääkkeistä voi olla sinulle sopimattomia, joten on tärkeää, että kerrot henkilökunnalle mahdollisista lääkeaineallergioista ja yleensä kokemuksistasi lääkkeen vaikutuksesta ja tehosta. Mainitse myös, mikäli sinulla on käytössä lääkitys, joka saattaa vaikuttaa veren hyytymistekijöihin esimerkiksi Marevan, Plavix, Xarelto tai Eliquis.

### Harjoittelun aloittaminen

Kävelyharjoitukset aloitetaan jo leikkauspäivänä sopivan apuvälineen kanssa. Tavoitteena on omatoiminen liikkuminen, liikeharjoitusten ja ohjeiden hallitseminen. Sairaalassaoloaika lonkan tekoni­velleikkauksen jälkeen on 1-3 vuorokautta.

## Kotona huomioitavaa

### Haavanhoito

Haava tarkistetaan osastolla ennen kotiutumista ja suojataan sidoksella. Haavasidoksen voi poistaa kotona, mikäli haava ei enää eritä. Erityksen jatkuessa, suojaa haava sidoksella, kunnes se on loppunut. Leikkaushaavan turhaa koskettelua tulee välttää. Mikäli sidoksia joudutaan vaihtamaan kotona, tehdään se aina puhtain ja pestyin käsin. Peseytyä voi normaalisti ja haavaa saa suihkuttaa lyhyen ajan. Suihkun jälkeen haava kuivataan puhtaalla pyyhkeellä kevyesti painelemalla.

Hakaset, joilla leikkaushaava on suljettu, poistetaan kahden viikon kuluttua. Varaa aika omalta terveysasemalta tai työterveyshuollosta hakasten poistoa varten. Hakasten poiston jälkeen lonkan kuntouttaminen jatkuu normaalisti. Saunaan ja uimaan voi mennä, kun hakasten poistosta on kulunut vuorokausi tai vasta kun mahdollinen hakastenpoistoon liittyvä erityis on loppunut.

Hakasten poisto: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ /20 \_\_\_\_

**Mikäli leikkausalueella ilmenee lisääntyvää punoitusta, kuumotusta, haavaeritystä, turvotusta, kipua tai sinulla on lämmön­nousua (>38°C) ota yhteyttä ortopedian poliklinikalle.**

**Kaikissa ennen jälkitarkastusta ilmenevissä leikkausalueen ongelmassa ole yhteydessä ortopedian poliklinikalle. Haavan tulehdusepäilyn vuoksi ei tule aloittaa suun kautta otettavaa antibioot­tihoitoa avoterveydenhuollossa.**

## Kivunhoito kotona

Leikkausalue voi olla pitkään kipeä, mutta kipu ei saa olla esteenä liikkumiselle ja harjoittelulle. Lääkäri kirjoittaa kipulääkeresepit ja ensimmäisten viikkojen aikana kotiutumisesta on tarpeen ottaa kipulääkkeitä säännöllisesti. Aktiivinen kuntoutuminen ja liikkuminen vaativat säännöllistä kipulääkkeiden käyttöä. Voit vähentää kipulääkkeiden käyttöä asteittain kivun vähentyessä. Lääkehoidon lisäksi voit hoitaa kipua liikkumalla kohtuullisesti, mieluummin pieniä määriä useita kertoja päivässä. Kylmähoito voi lievittää kipua ja vähentää kipulääkityksen tarvetta.

Jotkut kipulääkkeet saattavat aiheuttaa ummetusta. Seuraa, että vatsasi toimii, tarvittaessa voit ostaa apteekista suolen toimintaa edistävää lääkitystä.

## Laskimotukosten ehkäisy

Leikkauksen jälkeen sinulle määrätään laskimotukoksia ehkäisevä lääkitys. Saat opastuksen lääkityksen käyttöön osastolla ennen kotiutumista. Lääkityksen lisäksi liikkuminen on tehokas keino laskimotukosten ehkäisyyn.

## Yhteydenotot

- Kanta- Hämeen keskussairaalan ortopedian poliklinikka ma-pe 7.30-14 puh. 03-629 2989
- Forssan sairaalan kirurgian poliklinikka puh. 03-4191 3065
- Kanta-Hämeen keskussairaalan päivystysklinikka puh. 03- 629 4500 (iltaisin/viikonloppuisin)

***Saamasi infektioiden seurantalomake palautetaan kuukauden kuluttua kotiutumisesta!***

## Kuntoutuminen lonkan tekonivelleikkauksesta

### Ohjeet leikkauksen jälkeen

Alkuviikkojen aikana lonkkaa tukevat lihakset vahvistuvat ja kudokset paranevat tekoniivelen tueksi estämään nivelen sijoiltaanmenoa.

Saat varata leikatulle alaraajalle kivun mukaan, ellei toisin mainita. Voit käyttää kyynärsauvoja tai rollaattoria liikkumisen tukena sekä korotusapuvälineitä tarpeen mukaan.

Huomioitavaa: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



*Nilkkojen tehokkaat, pumppaavat liikkeet aloitetaan heräämössä. Verenkierron vilkastuminen ehkäisee laskimotukosten syntymistä ja nopeuttaa haava-alueen paranemista.*



*Ollessasi kylkimakuulla voit tukea leikatun alaraajan tyynyllä hyvään asentoon.*

*Voit laittaa tyynyn polvien väliin jo selinmakuulla, käänny sitten kylkimakuulle.*

## Apuvälineet

Voit käyttää apuvälineitä kuntoutumisen alkuvaiheessa tarpeen mukaan helpottamaan päivittäisiä toimia.

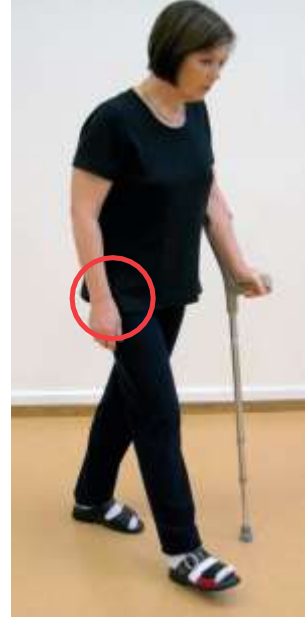


*Sukanvetolaite, tarttumapihdit ja pitkä kenkähusikka helpottavat pukeutumista. Tarttumapihtien avulla voit myös nostaa esineitä lattialta kumartumatta. Voit käyttää korotustyynyä tarvittaessa.*



*Kumartuessa ojenna leikattu jalka taakse ja kumarra terveen jalan varassa, ja poimi esine lattialta.*

## Sauvakävely



*Vie kynärsauvat ja leikattu jalka eteen ja ota terveellä jalalla askel kynärsauvojen viereen tai ohi.*

*Käytä yhtä kynärsauvaa terveellä puolella tukena, kunnes kävely sujuu ontumatta.*

## Porraskävely



*Ylöspäin: Nosta terve jalka yläportaalle ja ponnista leikattu jalka ja kynärsauvat viereen.*



*Alaspäin: Laske kynärsauvat ja leikattu jalka alemmalle portaalle ja tuo terve jalka viereen.*

## Liikeharjoittelu

Liikeharjoitusten tavoitteena on edistää lonkkanivelen liikkuvuutta ja alaraajan lihasten voimaa. Hyvä lihasvoima tukee tekoniveltä. Harjoittele päivittäin ja lisää toistomääriä vähitellen. Nilkkojen pumppaavat liikkeet parantavat alaraajojen verenkiertoa ja vähentävät turvotusta.



*Vedä nilkat koukkuun ja paina polvitaiepet alustaa vasten reisilihaksia jännittäen. Jännitä myös pakaroita yhteen.*



*Vedä leikattua jalkaa polvesta ja lonkasta koukkuun liuta jalkapohjaa alustaa pitkin.*



*Vedä polvet koukkuun ja avaa jalat sivulle auki, tunnet venytyksen reiden sisäosan lihaksissa.*



*Harjoittele lonkan koukistusta nostamalla polvea eteen-ylös.*



*Koukista polvea vetämällä kantapäätä pakaraa kohti.*



*Harjoittele lonkan ojennusta ja pakaralihasvoimaa nostamalla leikattua jalkaa suorana taakse.*

## **Liikunta**

Kuntoutumisen alkuvaiheessa liikeharjoittelun lisäksi voit aloittaa kävelylenkit. Alkuvaiheessa voit käyttää kyynärsauvoja, rollaattoria tai sauvakävelysauvoja kävelyn tukena. Vesijuoksun, uinnin ja vesivoimistelun voit aloittaa haavan parannuttua.

*Varaa aika oman terveysaseman fysioterapiaan ohjauksikäynnille noin 4 viikon kohdalle leikkauksesta.*

*Forssan seudun potilaat: Mikäli sinulla ei ole valmiiksi varattua ohjausaikaa, ota yhteys Forssan sairaalan fysioterapiaan.*

Jatkossa voit palata sinulle tuttuihin liikuntamuotoihin. Tekonivelleikatuille sopivia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely, sauvakävely, uinti, vesijuoksu, pyöräily, hiihto ja kuntosali.

Autolla ajamisen voit aloittaa, kun tunnet luottavasi riittävästi leikattuun alaraajaan.

Kuntoutuminen tekonivelleikkauksesta vaatii pitkäjänteistä harjoittelua. Lopullinen leikkaustulos on arvioitavissa vasta noin vuoden kuluttua leikkauksesta.



## Seuranta

Jälkitarkastusaika lähetetään sinulle postitse kotiin noin kolmen kuukauden kohdalle leikkauksesta. Mikäli sinulla tulee kotiutumisen jälkeen kysyttävää, ota tarvittaessa yhteyttä.

Kaikki tulehdussairaudet, esim. suun ja hampaiden tulehdukset sekä virtsatie-tulehdukset, on hoidettava huolella. Huomioi myös varpaiden, kynsien ja ihon terveys. Käy tarvittaessa jalkahoitajalla. Hammaslääkärissä käydessäsi muista mainita lääkärille tekonivelestä.

Lentokenttien turvatarkastusta varten ei tarvita erillistä todistusta tekonivelestä.

Tekonivelen pitkäaikaisseurannasta vastaa Kanta-Hämeen Keskussairaala.

Sairaalamme tekonivelleikkaukseen tulevan potilaan hoitopolkuun voit tutustua myös sairaalan sivuilla sekä suoraan osoitteessa

<https://palvelupolku.khshp.fi>

