



**Kanta-Hämeen keskussairaala**  
erikoissairaanhoidon ja asiakaspalvelun osaamiskeskus



# Ohje polven 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 .....	4
Ihon tarkastus .....	5
Omega-tuotteet .....	5
Apuvälineet .....	5
Valmennus leikkaukseen .....	5
<b>Sairaalaan tulo</b> .....	6
Leikkausta edeltävä haastattelu tai käynti .....	6
Tervetuloa leikkaukseen .....	6
<b>Osastolla leikkauksen jälkeen</b> .....	7
Kivun hoito .....	7
Harjoittelun aloittaminen .....	7
<b>Kotona huomioitavaa</b> .....	8
Haavanhoito .....	8
Turvotus .....	8
Kivunhoito kotona .....	8
Laskimotukosten ehkäisy .....	9
Yhteydenotot .....	9
<b>Kuntoutuminen polven tekonivelleikkauksesta</b> .....	8
Sauva- ja porraskävely .....	8
Liikeharjoittelu .....	10
Liikunta .....	14
<b>Seuranta</b> .....	14

*Ota tämä ohjekirjanen mukaan osastolle tullessasi!*

## Johdantoa

Polven tekonivelleikkauksen yleisin syy on nivelrikko. Sen syntyyn vaikuttavat ikä, perintötekijät, reumataudit ja esimerkiksi aikaisemmat polven alueen vammat.

Polven nivelrikko aiheuttaa kipua polven ja säären alueella, joka voi säteillä kohti nilkkaa. Aluksi kipu tuntuu liikkeelle lähdettäessä 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.



## Leikkauksen 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 polveen ja aiheuttaa sen infektoitumisen. Leikkausalueen ihon tulee olla ehjä, sekä varpaidenvälien, nivustaipeiden sekä rinnanalusten hautumat hoidettu. Mikäli et pysty tarkistamaan ja hoitamaan jalkojasi itse, suosittelemme 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 terveyskeskukseen tai yksityiselle hammaslääkärille heti kun sinusta on tehty lähete tekonivelleikkaus arvioon tai sinut on laitettu leikkausjonoon. Yksityisen hammaslääkärin suorittamasta hoidosta saa Kelakorvausta.*

### Ylipaino

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

### Tupakointi ja alkoholi

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

### Muut sairaudet

Perussairauksien (esim. sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes) tulee olla hyvässä tasapainossa ennen leikkausta. Näistä asioista on hyvä keskustella omalääkärin kanssa. Perussairauksiin 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 terveystasemalla 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.

## Apuvälineet

Leikkauksen jälkeen tarvitset kävelyn tueksi kyynärsauvat tai rollaattorin. Lainaa ne kotipaikkakuntasi terveyskeskuksen apuvälinelainaamosta ja ota mukaasi sairaalaan.

## Valmennus leikkaukseen

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

*Kun leikkauksaika on tiedossa, varaa valmiiksi aika fysioterapiakontrolliin omalle paikkakunnallesi 2–3 viikon kuluttua leikkauksesta.*

Ohjauksessa saat tietoa liikunnasta ja liikeharjoituksista, apuvälineistä ja kuntoutumisesta leikkauksen jälkeen. 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 nivelrikkopotilaille suositeltavia liikuntamuotoja.

## Sairaalaan tulo

### Leikkausta edeltävä haastattelu tai käynti

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 röntgenkuvat 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. Kotiutuminen tai jatkohoitopaikkaan siirtyminen tapahtuu 1-3 päivää leikkauksen jälkeen.

Leikkausta edeltävänä päivänä voit aterioda normaalisti. Yöllä kahden jälkeen on oltava syömättä ja juomatta. Peseydy leikkausaamuna huolellisesti, ihoa kuitenkaan turhaan hankaamalla. Mahdolliset korut on poistettava.

### 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 heräämöhön, 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

### Kivun hoito

Kivunhoidon tavoitteena on, että toipuminen leikkauksesta tapahtuu mahdollisimman hyvin ja nopeasti. Kivun kokeminen on yksilöllistä, joten potilas on oman kipunsa paras asiantuntija ja häntä kannustetaan kertomaan omat tuntemuksensa 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 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

Leikkauspäivänä aloitetaan kävelyharjoitukset sopivan apuvälineen tuella. Kohoasento, kylmähoito ja nilkkojen pumppausliikkeet vähentävät leikkauksen aiheuttamaa turvotusta. Kylmäpakkauksia pidetään useita kertoja päivässä noin 20 minuuttia kerrallaan. Polven liikuttaminen aloitetaan välittömästi leikkauksen jälkeen. Voit levätä myös kylkiasennossa ja käyttää pehmeää tyynyä jalkojen välissä.

Sairaala­ssao­loaika polven tekoni­velleikkauksen jälkeen on 1-3 vuorokautta. Tässä ajassa on tavoitteena omatoiminen liikkuminen, liikeharjoitusten ja mahdollisten rajoitusten hallitseminen.

## 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 polven 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 lämmön nousua (>38°C) ota yhteyttä ortopedian poliklinikalle.**

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

### Turvotus

Polven alueen turvotusta, puutuneisuutta, tunnottomuutta ja lievää kuumotusta voi esiintyä useita kuukausia leikkauksen jälkeen. Turvotuksen hoito ja ennaltaehkäisy ovat tärkeitä. Tarvittaessa lepää jalka kohoasennossa muutaman kerran päivässä (30-60 minuuttia kerrallaan) ja samanaikaisesti pumpppaa nilkkaa. Polven päällä voi käyttää kylmäpakkausta estämään turvotusta, useita kertoja päivässä noin 20 minuuttia kerrallaan. Reiden, polven ja säären alueelle saattaa tulla leikkauksen jälkeen myös runsaat mustelmat.

### 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 ja alaraajan kohoasento voivat 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 7.30-14.00 puh.03-629 2989
- Forssan sairaalan kirurgian poliklinikka puh. 03-4191 3065
- Kanta-Hämeen keskussairaalan päivystysklinikka puh. 03- 629 4500 (iltaisin/viikonloppuisin)

***Infektioiden seurantalomake palautetaan kuukauden kuluttua kotiutumisesta!***



## Kuntoutuminen polven tekonivelleikkauksesta

### Sauva- ja porraskävely

Leikatulla jalalla saa kävellä täydellä painolla. Kynnärsauvoja tai muuta kävelyn apuvälinettä voit käyttää alkuvaiheissa tukemaan kävelyä ja vähentämään polven kipua ja turvotusta.



*Vie kynnärsauvat ja leikattu jalka eteen ja ottakaa sitten terveellä jalalla askel kynnärsauvojen viereen tai ohi.*



*Kivun ja turvotuksen mukaan voi vähitellen luopua toisesta sauvasta ja käyttää yhtä sauvaa terveellä puolella. Kävelyn sujumisen myötä voit jättää sauvat pois käytöstä.*



*Ylöspäin: Vie  
terve jalka yläportaalle ja  
punnista sen  
varassa, kyynärsauvat ja  
leikattu jalka samalle  
portaalle.*



*Alaspäin: Vie kyynärsauvat ja leikattu jalka alemmalle portaalle ja laske terve jalka samalle portaalle.*

## Liikeharjoittelu

Harjoittelun tavoitteena on palauttaa polven mahdollisimman hyvä toimintakyky. Päivittäiset toiminnot ja liikuntaharrastukset edellyttävät polvelta riittävää liikkuvuutta ja lihasvoimaa. Harjoittele päivittäin ja lisää toistomääriä vähitellen. Varsinkin alkuun harjoittelu vaatii riittävää aktiivisuutta, kipulääkitystä ja kylmähoitoa.

## Polven koukistusharjoitukset



*Istu ja vedä polvea koukuun ja tarvittaessa avusta liikettä:*

- toisella jalalla painaen (kuva)
- käsin auttaen polven alta nostamalla
- liu'uttamalla itseäsi tuolilla eteenpäin



*Seiso ja koukista polvea vetämällä kantapäätä kohti pakaraa.*

## Polven ojennusharjoitukset

Polven ojentuminen täysin suoraksi on tärkeää normaalin kävelyn sujumiseksi!



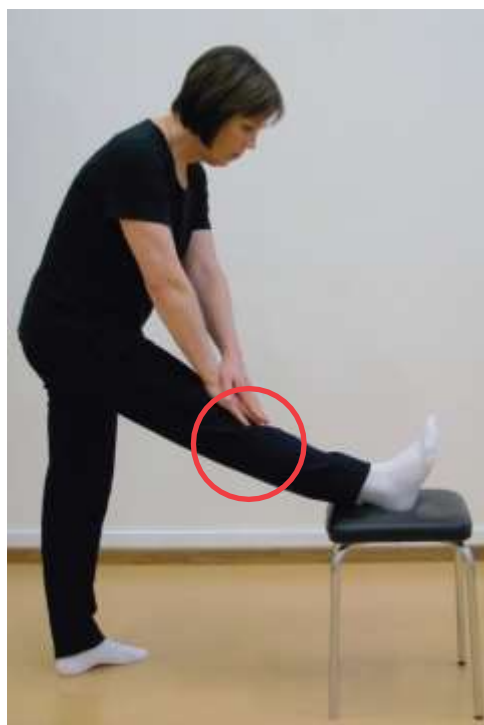
*Vedä nilkat koukkuun ja paina polvitaiteet tiukasti alustaa vasten reisilihaksia jännittäen.*



*Aseta esim. pyyherulla nilkan alle ja anna polven rentoutua mahdollisimman suoraksi.*



*Istu tuolilla, nosta leikattu jalka jakkaralle ja paina polvea mahdollisimman suoraksi tarvittaessa käsillä auttaen.*



*Seiso ja nosta leikattu jalka jakkaralle tai portaalle ja paina polvea mahdollisimman suoraksi tarvittaessa käsillä auttaen.*

## Reisilihasharjoitukset



Laita esim. pyyherulla polven alle ja vedä nilkka koukkuun. Ojenna polvi suoraksi painamalla polvitaivetta rullaa vasten. Pidä jännitys viiteen laskien.



Selinmakuulla, terve jalka koukussa. Vedä leikatun jalan nilkka koukkuun ja nosta jalkaa suorana 20 cm alustalta. Pidä jännitys viiteen laskien.



Istu tuolilla ja vedä leikatun jalan nilkka koukkuun ja ojenna polvi suoraksi. Pidä jännitys viiteen laskien.

## Seuraavat harjoitukset voit aloittaa jo alkupäivinä:



Nosta leikattu jalka tuolille tai portaalle.  
(Huom! Hyvä tuki tasapainoa varten)  
Siirrä painoa eteenpäin, jotta polvi koukistuu lisää.



Aloita harjoittelu kuntopyörällä,  
edistääksesi polven liikettä.  
Voit harjoitella aluksi edestakaisella liikkeellä tai  
takaperin polkien. Harjoittelua helpottaa, kun  
satula on korkeammalla ja poljet ilman vastusta.  
Kun polkeminen onnistuu, tehosta harjoittelua  
madaltamalla satulaa normaaliin korkeuteen ja  
lisäämällä vähitellen vastusta.  
Harjoittelu-aika aluksi vain muutamia  
minuutteja kerrallaan (esim. 2 minuuttia 2-3  
kertaa päivässä).



Muista leikatun jalan käyttö päivittäisissä  
toiminnoissa!



## 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. Rasiuskipua ja alaraajaturvotusta voit vähentää kylmähoidolla, kohoasennolla ja riittävällä lääkityksellä.

*Varaa aika omalle terveysaseman fysioterapiaan ohjauksikäynnille noin 2 - 3 viikon kohdalle leikkauksesta.*

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

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

Autolla ajaminen on sallittu, kun polven toimintakyky on riittävä turvalliseen toimimiseen liikenteessä.

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 virtsatietulehdukset, 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 pitkäaikaiseurannasta vastaa Kanta-Hämeen Keskussairaala.

Sairaalamme tekonivelleikkaukseen tulevan potilaan hoitopolkuun voit tutustua myös sairaalan sivuilla ja osoitteessa

<https://palvelupolku.khshp.fi/>

