

Kirurgian poliklinikka	(06) 826 4293
Hoidonvaraaja	(06) 826 4788 arkisin klo 9-10
Kirurginen osasto 7	040 653 4107
Fysiatria ja kuntoutuspalvelut	040 653 4254

## TEKONIVELLEIKKAUKSEEN VALMISTAUTUMINEN

### Yleistä

Sinulle on tarkoitus tehdä tekonivelleikkaus. Tavallisin syy tekonivelen asettamiselle on vaikea nivelrikko eli kuluma. Leikkauksen jälkeen kivut nivelestä vähenevät ja nivelen liikkuvuus paranee, samalla myös liikkuminen ja päivittäiset toiminnot myös helpottuvat. Ennen leikkaushoitoa tulee sinun kuitenkin pyrkiä lievittämään oireita lääkehoidolla, liikunnalla, painonpudotuksella ja apuvälineiden avulla. Myös fysikaaliset hoidot helpottavat oireita.

**Oma aktiivinen toiminta** leikkaukseen valmistautumisessa sekä leikkauksen jälkeisessä kuntoutumisessa nopeuttaa paluuta normaaliin elämään. Nopean kuntoutumisen saavuttamiseksi on tärkeää, että itse haluat leikkaukseen ja olet valmis kuntouttamaan itseäsi päivittäin annettujen ohjeiden mukaisesti.

On suositeltavaa ottaa läheinen ihminen mukaan tueksi ja avuksi koko hoitoprosessin ajaksi. Kerro hänelle suunnitellusta leikkauksesta ja mahdollisista avun tarpeista. Läheisen osallistuminen ohjaustilanteisiin sairaalassa on toivottavaa kaikissa hoidon vaiheissa. Onnistunut tekonivelleikkaus vaatii kaikkien osapuolien hyvää ja luottamuksellista yhteistyötä.

Tekonivelleikkaukseen valmistautuminen alkaa kuukausia ennen varsinaista leikkausta. Leikkaus on rasite elimistölle ja vaatii mahdollisimman hyvän terveydentilan. Hyvä peruskunto edistää leikkauksesta toipumista ja ennaltaehkäisee komplikaatioiden syntymistä.

### Perussairauksien hoito

Perussairauksien kuten reuman, diabeteksen, astman ja sydän – ja verisuonisairauksien sekä pitkäaikaisten ihosairauksien hyvä hoitotasapaino vähentää leikkauriskejä ja nopeuttaa toipumista. Jos sinulla on pitkäaikaissairauksia, sinun tulee tarkistuttaa terveydentilasi ennen leikkausta.

Verenvuotoriskiinkin vaikuttavat lääkitykset ja luontaistuotteista Omega 3 on tauotettava ennen leikkausta erillisen ohjeen mukaan.

### Tulehdusten hoito ja ennaltaehkäisy

Tulehdukset ovat tekonivelleikkauksen yleisimpiä esteitä, sillä bakteerit voivat levitä verenkierron mukana niveleen ja aiheuttaa tekonivelinfektion. Siksi on tärkeää, että kaikki tulehdukset hoidetaan ja tulehdusten synty estetään. Esteenä leikkaukselle voivat olla esimerkiksi hammas-, hengitystie- ja virtsatietulehdukset sekä ihon ja kynsien tulehdukset. **Mikäli epäilet, että sinulla on jokin hoitoa vaativa tulehdus, ota yhteyttä omaan terveystieteeseen.**

### Suun ja hampaiden hoito

**Hampaiden ja suun kunto tulee tarkastuttaa hammaslääkärillä ennen leikkausta.** Hammaslääkärillä käynti on tarpeen myös siinäkin tapauksessa, että sinulla on hammasproteesit. Hakeudu hammashoitoon mahdollisimman nopeasti. Leikkaukseen pääset vasta, kun mahdolliset suun ja hampaiden tulehdukset on hoidettu. Jos hampaita joudutaan poistamaan, toimenpide pitää tehdä vähintään 3 viikkoa ennen leikkausta. Pyydä hammaslääkäriltä kirjallinen todistus suun ja hampaiden kunnosta ja tuo se mukana leikkausta edeltävälle käynnille.

### Ihon ja jalkojen hoito

**Leikkaukseen tultaessa ihon tulee olla ehjä, sillä se on merkittävä suoja tulehduksia vastaan.** Huolehdi ihon ja jalkojen puhtaudesta sekä kunnosta päivittäin. Vältä ihon rikkoutumista, hankaamista ja ihokarvojen poistoa ennen leikkausta. Haavat, märkänäppylät, ihottumat, palovammat ja rikkiäiset varpaanvälit ovat esteitä leikkaukselle. Jos et pysty tarkastamaan jalkojen ihon kuntoa itse, suosittelemme käyntiä jalkojenhoitajalla. Ihosi kunto tarkistetaan päiväkäynnin yhteydessä sekä leikkauspäivänä.

### Ravitsemus ja painonhallinta

Hyvä ravitsemustila edistää leikkauksen jälkeistä toipumista. Ennen leikkausta on hyvä syödä monipuolisesti ja nauttia riittävästi nesteitä. Luuston kannalta on tärkeää huolehtia myös riittävästä kalsiumin ja D-vitamiinin saannista. **Jos sinulla on huomattavaa ylipainoa, on tärkeää laihduttaa hyvissä ajoin ennen leikkausta, koska ylipaino pitkittää leikkauksesta toipumista sekä lisää leikkaukseen liittyviä riskejä.** Pysyvään painonpudotukseen pääset pitkällä aikavälillä, tällöin ei myöskään ravitsemustilasi häiriinny ennen leikkausta. Laihdutus- ja ruokavalio-ohjeita saat terveystieteestä tai internetistä.

## Tupakka ja alkoholi

Tupakointi huonontaa verenkiertoa leikkaushaavalla ja siten hidastaa haavojen paranemista ja lisää tulehdusriskiä. **Tupakoinnin lopettaminen hyvissä ajoin, viimeistään kuukausi ennen leikkausta on suositeltavaa.** Apuna tupakoinnin lopettamisessa ja vieroitusoireiden lievittämisessä voit käyttää kaupasta saatavia nikotiinilaastareita ja -purukumeja.

Alkoholin aiheuttamat vieroitusoireet vaikeuttavat leikkauksen jälkeistä toipumista ja kuntoutumista. Runsas alkoholin käyttö voi myös vähentää kipulääkkeiden tehoa. **Alkoholin runsas käyttö tulee lopettaa hyvissä ajoin ennen leikkausta.**

## Kotona selviytyminen leikkauksen jälkeen

Hoitoajat osastolla ovat leikkauksen jälkeen lyhyet. Leikkauksen jälkeistä selviytymistä kotioloissa voi ennakoida mm. kodin ulkopuolella asioinnin, peseytymisen, pukeutumisen suhteen. Apua kotona selviytymiseen saat joko omaisilta tai oman kuntasi kotihoidosta. Tarvittaessa sosiaalityöntekijä voi auttaa sinua kotiasioiden järjestelyssä.

Kotiutuminen tapahtuu, kun kotiutumisen edellytyksen täytyvät. Tavoitteena on kotiutua viimeistään kolmantena tai neljäntenä päivänä leikkauksesta. Tarvittaessa hoitoa voidaan jatkaa terveyskeskuksessa.

Tekonivelleikkauksen jälkeen **sairausloman pituus on yleensä 4 kuukautta.**

## Leikkausajasta ilmoittaminen

Sinut kutsutaan leikkaukseen hoitotakuun mukaisesti kuuden kuukauden sisällä kirurgian poliklinikalla tehdystä leikkauspäätöksestä.

Ennen leikkausta järjestetään päiväkäynti kirurgiselle vuodeosastolle. Käynnin tarkoituksena on varmistaa leikkauskelpoisuutesi.

Kutsu päiväkäynnille ja leikkaukseen lähetetään kirjeitse. Peruutusajoista voidaan ilmoittaa myös puhelimitse. Kutsukirje sisältää mm.

- mihin toimenpiteeseen aika on varattu
- ohjeet ennen leikkaukseen tuloa tehtävistä laboratorio- ja röntgentutkimuksista

## MUISTILISTA

- SUUN JA HAMPAIDEN TULEE OLLA TERVEET
- PERUSSAIRAUKSIEN TULEE OLLA TASAPAINOSSA
- TULEHDUKSIA EI SAA OLLA
- IHON ON OLTAVA KUNNOSSA
- HUOLEHDI HYVÄSTÄ PERUSKUNNOSTA
- LIIKU SÄÄNNÖLLISESTI LEIKKAUKSEEN SAAPUMISEEN ASTI
- VALMISTAUDU LEIKKAUKSEEN OHJEIDEN MUKAISESTI

## Omia muistiinpanoja ja kysymyksiä

---

---

---

---

---

---

---

---

## LIIKEHARJOITTELU ENNEN POLVEN JA LONKAN TEKONIVELLEIKKAUSTA

Lihaskunnosta ja nivelten liikkuvuudesta huolehtiminen on osa tekonivelleikkaukseen valmistautumista. Lonkkaniveltä/polviniveltä liikuttavien lihasten hyvä kunto sekä hyvä yleiskunto edesauttavat leikkauksesta kuntoutumista. Pyöräily/kuntopyöräily, vesiliikunta ja kävely/sauvakävely ovat alaraajanivelrikkoo sairastaville suositeltavia liikuntamuotoja. Myös päivittäinen kotiaskareiden teko yhdessä voimistelun ja venyttelyn kanssa pitävät lihaskuntoa ja nivelliikkuvuutta yllä.

Tee liikkeitä päivittäin 20–30 toistoa/liike.

1. Seisten pienessä haara-asennossa. Huomioi, että polvet osoittavat varpaiden kanssa samaan suuntaan. Laskeudu rauhallisesti kyykkyyntiin niin kuin istuutuisit tuolille. Ojentaudu takaisin seisomaan auttaen tarvittaessa käsillä.



2. Selinmakuulla polvet koukussa alustalla. Jännitä syvät vatsalihakset vetämällä napaa selkärankaan kohden. Purista pakarat kevyesti yhteen ja nosta lantio hieman ylös alustalta. Pidä asento 5 s ja laske lantio rauhallisesti takaisin alustalle rentouttaen samalla lihaksesi.



3. Selinmakuulla. Koukista toinen jalka tukijalaksi jalkapohja alustalla. Laita harjoitettavan jalan polven alle tyyny. Vedä harjoitettavan jalan nilkka koukkuun, jännitä reisilihas ja ojenna polvea suoraksi (polvi ei saa irrota tyynyltä). Pidä jännitys 5 s ja laske jalka rauhallisesti alustalle.





4. Selinmakuulla. Vedä harjoitettava jalka mahdollisimman pitkälle koukkuun vatsan päälle käsillä auttaen, kunnes tunnet venytyksen pakaralihaksissa. Pidä toinen jalka suorana alustalla. Pidä venytys 30 s ja laske jalka takaisin alustalle.



5. Seisten. Vie harjoitettava jalka askeleen verran taaksepäin, tarvittaessa tukea esim. edessäsi olevasta tuolista. Venytä harjoitettavan jalan reisilihaksia ja lonkan koukistajalihaksia päästämällä etummaista polvea koukkuun ja viemällä lantiota eteenpäin



Ota

6. Seiso ylävartalo suorana pitäen kiinni tuesta. Vie harjoitettavaa jalkaa sivulle ja takaisin toisen jalan viereen. Pidä lantio suorana



## VARVASVÄLIHAUTUMA

Hautuneessa varvasvälissä iho on valkoinen, kostea ja pehmeä. Varvasväleissä iho on hyvin ohut ja sinne syntyy helposti ihorikkoja. Useimmat hautumat syntyvät jalkojen pesun laiminlyönnistä tai varvasvälien huolimattomasta kuivaamisesta. Hautumat saattavat johtua myös jalkojen runsaasta hikoilusta, pienistä kengistä tai sukista.

### Ennaltaehkäisy ja omahoito

- Varvasvälit tulee tarkistaa säännöllisesti jalkojen pesun ja kuivaamisen yhteydessä. Voit ottaa avuksi käsipeilin ja sen avulla katsoa myös varpaiden alle.
- Jalkojen päivittäiseen pesuun riittää ihonlämpöinen vesi ja mieto saippua.
- Pesun jälkeen varvasvälit tulee kuivata huolellisesti ja kevyesti pehmeällä pyyhkeellä. Liian kova hankaus voi rikkoa ohuen ihon varvasväleissä. Jos varvasvälit jäävät kosteiksi, ohut iho hautuu helposti rikki.
- Mikäli varvasvälit ovat hautuneet tai menneet rikki, käytä varpaidenväleissä päivittäin puhdasta lampaanvillaa (apteekista) tai pehmeästä puuvillisesta lakanakankaasta suikaleita.
- Kosteat varvasvälit altistavat jalkasilsalle, jonka voi hoitaa apteekista saatavilla sienilääkkeillä.
- Yleisissä pesutiloissa, esim. uimahalli, on suotavaa käyttää suihkutossuja tai sandaaleita, näin estät sieni-infektion leviämisen ja tartunnan saamisen.

Ihotautien poliklinikka

Hyväksyjä: MM

Päiväys: 28042015



Kirurgian poliklinikka  
Hoidonvaraaja(06) 826 4293  
(06) 826 4782 arkisin klo 9-12**SUUN JA HAMPAIDEN HOITO ENNEN LEIKKAUSTA**

**Suun ja ikenien kunto tulee tarkistaa kaikilta luudutus- tai tekonivelleikkaukseen tulevilta potilailta.** Leikkaukseen pääsee vasta, kun mahdolliset suun alueen tulehdukset on tarkistettu ja hoidettu. Jos hampaita joudutaan poistamaan, toimenpide tulee tehdä vähintään 3 viikkoa ennen suunniteltua leikkausta. Leikkausta varten tarvitsette hammaslääkärin todistuksen suun ja hampaiden kunnosta.

Teille on varattu aika suun ja hampaiden kunnan tarkistusta varten:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ klo \_\_\_\_\_  
Hammaslääkärin vastaanotto

**HUOM. lisäksi varatkaa aika leukojen ja hampaiston panoraamatomografiaan (OPTG) tähän tutkimukseen tarvitsette hammaslääkärin tekemän lähetteen. OPTG tulee olla otettuna ennen hammaslääkärin vastaanottoa!**

\_\_\_\_\_

Potilaan nimi

\_\_\_\_\_

Henkilötunnus

**Hammaslääkärin lausunto suun terveydestä:**

OPTG:ssa ei ole tulehduspesäkkeitä havaittavissa.

\_\_\_\_\_

Paikka ja aika

\_\_\_\_\_

Allekirjoitus

**Todistus on voimassa 6 kuukautta.**

Hyväksyjä: A. Kuusio, erikoislääkäri, P. Palola, osastonhoitaja, A. Savela, sairaanhoitaja

Päiväys: 17.11.2011

Päivitetty: 14.12.2012, 13.1.2016, 3/2017