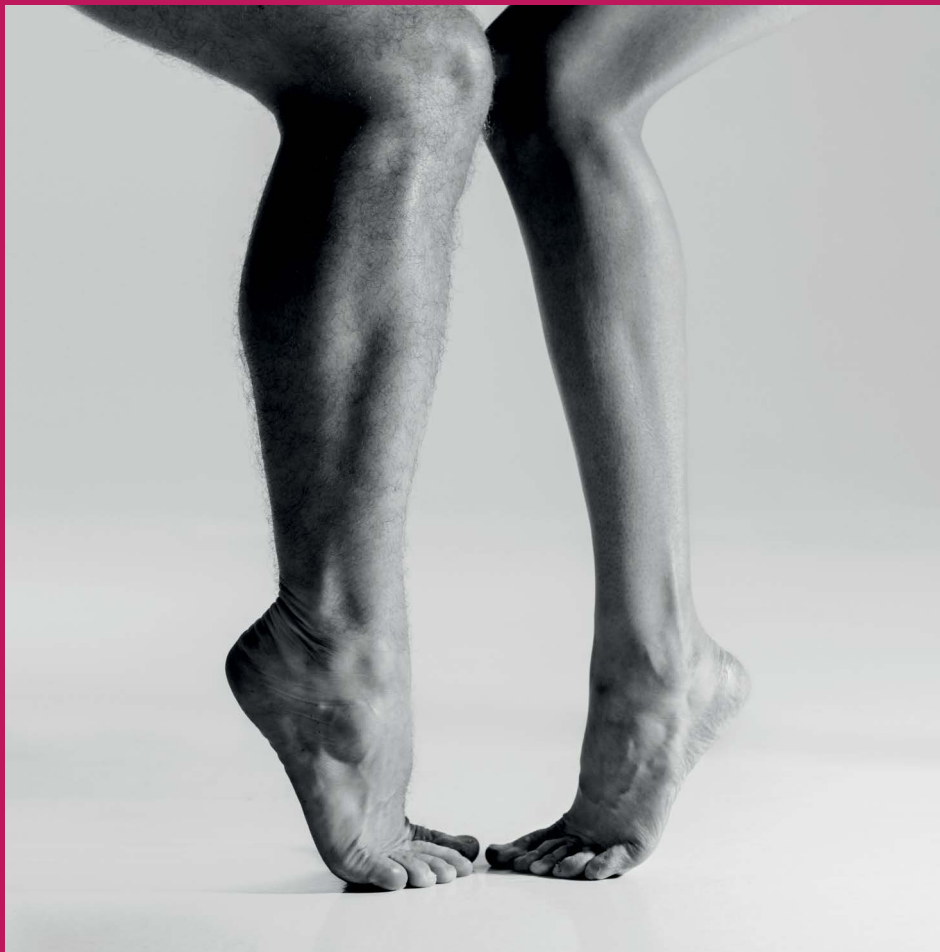


ORTON

OPAS



Päiväkirurginen polven täyhystys

Tervetuloa Ortoniin.

Tämä opas on hyvä lukea ennen polven täyhystykseen liittyvän hoitojakson alkua.

Orton on tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä kivunhoidon erikoisasantuntija Suomessa. Ortonissa on tehty Suomen ensimmäinen tekonivelleikkaus vuonna 1967 ja ensimmäinen täyhystysleikkaus vuonna 1976. Vuosien kokemuksen ja laajan ammattitaidon myötä tarjoamme asiakkaalle parhaan mahdollisen hoidon ja kuntoutuksen. Monipuoliset fysio- ja toimintaterapiapalvelut sekä erilaiset omatoimiset liikuntaryhmät tukevat kuntoutusjaksoasi, jotta pääset takaisin kuntoon.

Jos mieleesi herää kysymyksiä, joista haluat lisää tietoa tai joista haluat keskustella tarkemmin oman lääkärisi tai hoitohenkilökuntamme kanssa, älä epäröi kysyä. Olemme täällä sinua varten.

Tervetuloa hyviin käsiin,

Ortonin henkilökunta

Sisällysluettelo

4	Päiväkirurginen polventähystys
5	Toimenpidepäivä
6	Toimenpiteen jälkeen
6	Kotiutuminen
7	Haavanhoito
9	Kotiharjoitusohjelma
14	Jälkitarkastus
15	Miten saavun Ortoniin?

Päiväkirurginen polven tähystys

Niveltähystys eli artroskopia mahdollistaa useimmat niveleen kohdistuvat toimenpiteet ilman, että niveltä tarvitsee avata. Polven tähystyksellä tarkoitetaan toimenpidettä, jossa polven nivelonteloa tutkitaan tähystimen kautta. Nivel täytetään tähystyksen aikana nesteellä näkyvyyden parantamiseksi. Lisäksi tähystystoimenpide on tarkempi kuin leikkaus, koska tähystimen ja erikoisinstrumenttien avulla toimenpide tehdään täsmäkirurgisena. Pienistä pistoaukoista johtuen toipuminen on nopeaa ja sairaalassaolo rajoittuu yleensä vain toimenpidepäivään. Myös kosmeettisesti tulos on hyvä.

Tähystysleikkauksessa voidaan hoitaa kierukkavammat, rustopinnan vauriot ja poistaa nivelen sisäisiä irtopaljoja. Polvinivelen vammojen tyypilliset oireet ovat rasituskipu, lukko-oire tai polven turvotus.

Tähystys tehdään selkä- tai paikallispuudutuksessa. Tarvittaessa myös yleisanestesia (nukutus) on mahdollinen. Halutessasi voit seurata toimenpidettä leikkaussalin TV-monitorista.

Päiväkirurgia soveltuu monille

Päiväkirurgiassa korostuu potilaan aktiivinen osallistuminen omaan hoitoonsa. Kotiutuminen tapahtuu jo leikkauspäivänä, jonka jälkeen vastuu hoidosta siirtyy potilaalle itselleen. Päiväkirurgia soveltuu useimmille potilaille, eikä ehdottomia esteitä toimenpiteelle useinkaan ole. Lähtökohtina voidaan kuitenkin pitää, että olet:

- itse halukas päiväkirurgiseen toimenpiteeseen
- hyväkuntoinen ja perusterve tai sairautesi (kuten diabetes tai verenpaine) on hyvässä hoitotasapainossa
- omatoiminen, myös kuntoutuksen suhteen
- tähystettävän alueen iho on ehjä

Toimenpidepäivä

Saavu osastolle 4 päiväkirurgisen sairaanhoitajan haastatteluun toimenpidettä varten. Sinulle on varattu aika osastolta:

/ 20 klo

Ota mukaan sairaalaan päivittäin käyttämäsi **lääkkeet** alkuperäispakkauksissa, reseptit tai e-reseptien potilasohjeet sekä silmätipat. Sinulla tulee olla mukana myös tähystettävän polven uusimmat **röntgen-** ja/tai **magneettikuvat**.

Peseädy huolellisesti leikkausta edeltävänä päivänä, pese myös hiukset. Leikkauspäivän aamuna pieni pesu riittää. Poista kynsilakka ennen leikkausta.

Ravinnotta 6 tuntia ennen leikkausta. Leikkausta edeltävänä päivänä voi syödä normaalisti, mutta leikkauksen aikana mahalaukun on oltava tyhjä. Vaikka anestesiaamuotona olisi selkäpuudutus, voidaan joskus joutua yleisanestesiaan kesken toimenpiteen. Tässä yhteydessä mahalaukun sisältö voi joutua hengitysteihin ja aiheuttaa vakavan keuhkokuumeen. **Leikkauspäivänä tulee olla syömättä ja juomatta kuusi tuntia ennen sairaalaan tuloa.** Pienen määrän, korkeintaan 2 dl vettä, teetä, kahvia mustana tai mehua ilman hedelmälihaa voi nauttia vielä 2 tuntia ennen sairaalaan tuloa. Muita juomia, kuten maitopohjaisia tuotteita tai alkoholia, ei tule nauttia ennen leikkausta. Yllä olevan ohjeen noudattamatta jättäminen on este leikkaukselle ja siirtää toimenpidettä toiseen ajankohtaan. Noudata ehdottomasti!

Rahat ja arvoesineet tulee jättää kotiin. Pukeudu mukaviin ja löysiin vaatteisiin. Kynnärsauvat voit lainata kotikunnan terveyskeskuksesta tai apuvälinelainamosta.

Toimenpiteen jälkeen

Leikkauksen jälkeen sinut siirretään tarkkailuosastolle, jossa puudutuksen poistamista ja voitiasi tarkkaillaan ennen vuodeosastolle siirtoa. Toimenpiteen jälkeen tarjoamme sinulle välipalan.

Kotiutuminen leikkauspäivänä edellyttää, että sinulla on **aikuinen hakija**, joka saattaa sinut osastolta kotiin ja on tukenasi yön yli. Autolla ajo on sallittua vasta vuorokausi toimenpiteen jälkeen.

Kotiutuminen

Kotiuskriteerit toimenpidepäivänä

Kotiutuminen on yksilöllistä. Seuraavien kriteerien tulee täytyä, jotta voit lähteä kotiin toimenpidepäivänä:

- on pystyttävä syömään ja juomaan
- liikkuminen onnistuu itsenäisesti
- kivut ovat hallinnassa, eikä pahoinvointia ole
- haava-alue on siisti
- virtsaaminen onnistuu

Haavanhoito

Haavalle on laitettu [REDACTED] **-side.**

Voit poistaa siteen [REDACTED] / [REDACTED] .

Läpinäkyvä kalvokiinnitteinen side on vedenpitävä. Tämän sidoksen kanssa voit käydä suihkussa 1-2 kertaa vaihtamatta välillä sidettä. Tähystysaukoilla (yleensä 2 haavaa, pituudeltaan 5-10 mm) on joko:

- haavateipit, jotka voidaan poistaa 7 vrk:n kuluttua
- ompeleet, jotka poistetaan terveyskeskuksessa 10–12 vrk:n kuluttua

Haavateipin suljettua haavaa ei saa kastella ennen teippien poistamista. Ompelein suljetun haavan saa kastella muutaman päivän kuluttua. Hellävaraisen kuivauksen jälkeen haavan voi tarvittaessa peittää uudella puhtaalla siteellä. Haavasiteitä voi ostaa apteekista. Saunaan, kylpyyn tai uimaan voi mennä vasta seuraavana päivänä ompeleiden poiston jälkeen.

Turvotus

Tähystyksen jälkeen niveleen voi kertyä nestettä. Tämä on yleistä etenkin, jos toimenpide on kohdistunut polvikierukkaan tai nivelkalvoon. Liiallinen rasitus voi lisätä turvotusta. Turvotuksen ehkäisemiseksi suositellaan käyttämään kylmää (haude, geelityyny tms.) ja pitämään alaraaja kohoasennossa.

Kylmäpakkaukset ja kohoasento vähentävät turvotusta ja kipua.



Leikkauksen jälkeen **kipu** on voimakkuudeltaan hyvin vaihtelevaa. Jotta toipuminen ja liikkeellelähtö tapahtuisivat suunnitellusti, tarvitaan säännöllistä ja riittävää kipulääkitystä. Kipu on hyvin yksilöllistä. Kerro rohkeasti tuntemuksistasi ja mahdollisesta kipulääkkeen lisätarpeesta. Kivun voimakkuutta voidaan ilmaista kipumittarilla, jolloin itse arvioit kipua asteikolla 0–10 (0 = ei kipuja ja 10 = pahin kuviteltavissa oleva kipu). Tavoitteena on, ettei kivun voimakkuus nousisi levossa yli kolmen.

Kuntoutus

Tähystysleikkauksen jälkeen tarvittavat liikkumiseen kyynärsauvat, jotka voit lainata terveyskeskuksesta tai apuvälinelainaamosta. Varaaminen on sallittu täydellä painolla kivun mukaan, ellei lääkäri toisin määrää. Kyynärsauvoja käytetään muutamasta päivästä viikkoon. Voit luopua niistä, kun kävely sujuu ontumatta ja ilman kipua. Mikäli kävely on ontuvaa tai epävarmaa, käytä yhtä kyynärsauvaa vastakkaisella puolella leikattuun alaraajan nähden. Paluu urheiluun on sallittua noin 3 - 4 viikon kuluttua.

Kotiharjoitusohjelma

Polven liikkuvuuden palauttaminen ja polviniveltä tukevien lihasten aktivoiminen on tärkeä aloittaa heti toimenpiteen jälkeen. Tee harjoitukset 2–3 kertaa päivässä ja lisää toistoja 10:stä 30:een. Liikkeet eivät saa aiheuttaa kipua, mutta kiristyksen tunne polven alueella on normaalia.



Laita pyyherulla leikatun jalan kantapään alle ja anna polven ojentua suoraksi. Pidä venytys 1-2 minuuttia. Toista passiivinen ojennus useita kertoja päivässä.



Vedä nilkka koukkuun ja paina polvitaivetta alustaa vasten jännittämällä reisilihasta. Pidä jännitys noin 5 sekuntia.



Ojenna polvi suoraksi painamalla polvitaive alustaa vasten. Nosta suora jalka ylös ja laske hallitusti alas. Toista liike niin, että kantapää vain hipisee alustaa.



Aseta pyyherulla polvitaiveen alle. Pidä polvitaive pyyherullalla, nosta kantapäätä ylös alustasta jännittämällä reisilihasta. Laske rauhallisesti alas.



Istu leikattu jalka suorana ja venytä reiden takaosaa taivuttamalla vartaloa eteenpäin. Pidä venytys 10 – 20 sekuntia.



Koukista polvea liu'uttamalla leikatun jalan jalkapohjaa lattiaa vasten.



Ojenna leikattu polvi suoraksi. Laske rauhallisesti alas.



Ota tukea tuolista ja koukista polvea nostamalla kantapäätä kohti pakaraa.



Suosittelavia liikuntalajeja noin 2–3 viikkoa toimenpiteestä ovat esimerkiksi uinti, vesijuoksu ja pyöräily. Paluu urheiluun on sallittua noin 3-4 viikon kuluttua leikkauksesta.

Liikkuvuus- ja lihasharjoittelu on tärkeää hyvän leikkauksen saavuttamiseksi

Sauvakävely

Jos sinulta on leikattu yksi polvi, voit kävellä joko kolmipiste- tai vuorotahtikävelyä. Jos molemmat polvet on leikattu, vuorotahtikävely on sopivin.



Kolmipistekävely

Vie sauvat eteen, astu leikattu jalka kantapäädellä sauvojen väliin. Vie paino sauvoilta ja leikatulle jalalle. Ota terveellä jalalla askel eteen sauvojen ja leikatun jalan ohi.

Vuorotahtikävely

Vie oikea sauva ja vasen jalka eteen – ja vuorotetaan vasen sauva ja oikea jalka. Jatka näin vuorotahtiin. Pidä selkä suorana ja ota normaalmittaiset askelet.

Yhdellä sauvalla

Kun kävelet yhden sauvan tuella, kyynärsauva on vahvemman jalan puolella.



Porraskävely ylöspäin

Yksi polvi leikattu:

Astu terve jalka ensin yläportaalle. Siirrä sauvat ja leikattu jalka terveen jalan viereen samalle portaalle.

Molemmat polvet leikattu:

Astu "vahvempi/parempi" jalka ensin yläportaalle ja siirrä sauvat sekä toinen jalka viereen samalle portaalle.



Porraskävely alaspäin

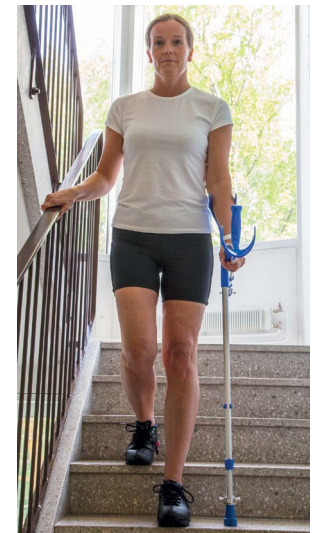
Yksi polvi leikattu:

Laske sauvat ja leikattu jalka alaportaalle. Astu terve jalka leikatun jalan viereen samalle portaalle.

Molemmat polvet leikattu:

Laske sauvat ja "heikompi/kipeämpi" jalka alaportaalle. Astu toinen jalka viereen samalle portaalle.

Portaissa liikkussa voit käyttää kaidetta tukena.



Kun kyynärsauvat on jätetty pois, portaissa voi kulkea vuoroaskelin voinnin mukaan.

Jälkitarkastus

Jälkitarkastus ei yleensä ole tarpeellinen. Mikäli jotain ongelmia ilmenee, ota yhteys osaston 4 sairaanhoitajaan tai toimenpiteen suorittaneeseen lääkäriin:

Puh. (09) 4748 2245

Hoitava lääkäri:

Omat muistiinpanot

Orton Oy, Tenholantie 10, 00280 Helsinki.



Orton on Invalidisäätiön omistama kotimainen vastuullinen yritys

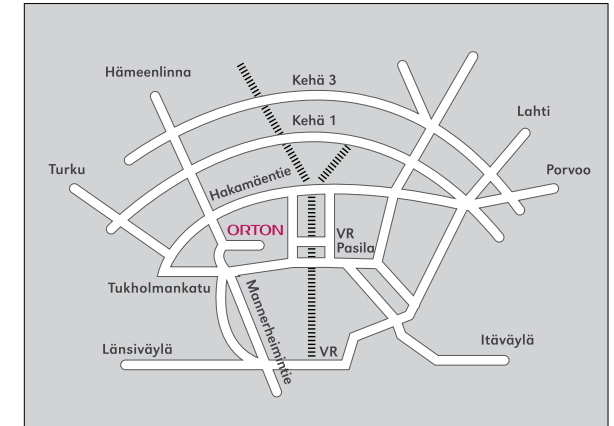
Miten saavun Ortoniin?

Orton sijaitsee Ruskeasuolla, Tenholantiellä, n. 5 km Helsingin keskustasta.

Orton sijaitsee hyvien liikenneyhteyksien varrella. Katso www.hsl.fi tai Reittiopas.

Pysäköinti

Ortonin pihalla on rajoitetusti maksullisia parkkipaikkoja lyhytaikaiseen paikoitukseen. Ruskeasuon kadunvarsi-pysäköintiin tarvitaan pysäköintikiekko (4 t).



ORTON

Takaisin kuntoon.