Lonkan tekonivelleikkaus

Liikkumisen iloa!

Potilaan opas

Tekonivelsairaala Coxa

Tämän oppaan tarkoituksena on tukea kuntoutumistanne tekonivelleikkauksen jälkeen.

Tekonivelsairaala Coxa

Sisältö

Kuntoutuminen lonkan tekonivelleikkauksesta	**4**
Lepoasennot	**5**
Sauvakävely	**6**
Porraskävely	**6**
Liikeharjoittelu	**7**
Harjoitusohjelma	**7 - 10**
Liikunta	**11**

YHTEYSTIETOJA:

Coxan fysioterapeutti 03 311 780 44
ohjausta ja neuvontaa
ma - pe klo 9 - 15
fysioterapia@coxa.fi

Tekonivelsairaala Coxa

KUNTOUTUMINEN LONKAN TEKONIVEL-LEIKKAUKSESTA

Teille on tehty lonkan tekonivelleikkaus. Hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi aktiivinen ja omatoiminen harjoittelu on tärkeää.

Kontrollikäyntinne fysioterapeutilla on viikon kuluttua leikkauksestanne kotipaikkakunnallanne /

- **Leikattua jalkaa saa kuormittaa täydellä painolla**

Käyttäkää kyynärsauvoja viikkoa leikkauksen jälkeen, jonka jälkeen voitte luopua leikatun puolen kyynärsauvasta. Jatkakaa yhden kyynärsauvan käyttöä, kunnes kävelette ontumatta.

Välttäkää ponnistamista leikatulla jalalla viikkoa leikkauksen jälkeen.

Suoran jalan nostoa EI suositella tehtäväksi harjoitteena viikkoon leikkauksesta.

Liikerajoitukset:

- **Ei liikerajoituksia.**
- **Välttäkää leikatun lonkan äärikoukistus–sisäkiertoa viikkoa leikkauksen jälkeen.**
- **Välttäkää lonkan koukistusta yli 90 astetta sekä samanaikaista lonkan koukistusta ja sisäkiertoa viikkoa leikkauksen jälkeen.**
- **Muut liikerajoitukset:**

Lepoasennot

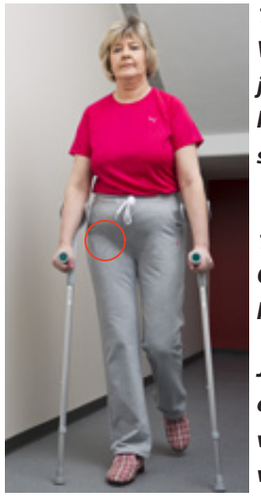
Leikkauksen jälkeen voitte levätä selinmakuulla ja terveellä kyljellä. Terveelle kyljelle kääntyessänne ja kyljellään levätessänne käyttäkää tyynyä tukena jalkojenne välissä viikon ajan. Leikatun puolen kyljellä voitte levätä leikkaushaavan parannuttua noin 4 viikon kuluttua leikkauksesta.

Vatsalleen kääntyminen on sallittua.

Asentojen vaihtelu makuulla ollessa on erittäin tärkeää.

Sauvakävely

TASATAHTINEN KÄVELY

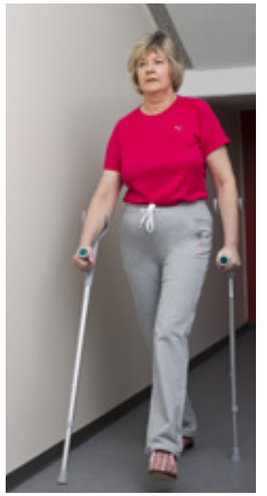


1a.
Vie kyynärsauvat eteen ja astu leikattu jalka kantapää edellä sauvojen väliin.

1b.
Ota terveellä jalalla askel kyynärsauvojen ohi .

Jos molemmat lonkkanne on leikattu samanaikaisesti, voitte kävellä vuorotahtisesti.

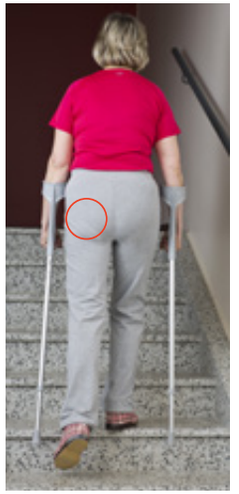
VUOROTAHTINEN KÄVELY



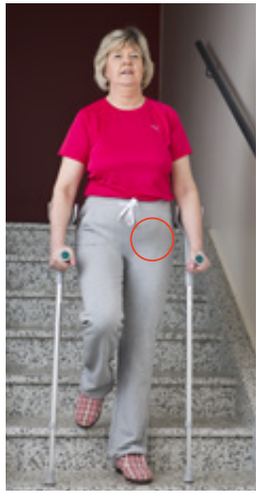
Porraskävely

Portaita kävellessänne voitte käyttää kaidetta tukena toisella puolella.

Portaat voitte kulkea vuoroaskelin 4 viikon / kuluttua leikkauksesta.



Ylöspäin:
Nosta leikkaamaton jalka yläportaalle ja ponnista sen varassa kyynärsauvat ja leikattu jalka samalle portaalle.



Alaspäin:
Kyynärsauvat ja leikattu jalka viedään alemmalle portaalle ja sauvoihin tukien tuodaan leikkaamaton jalka samalle portaalle.

Liikeharjoittelu

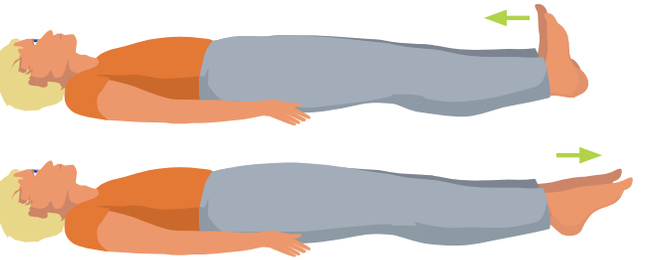
Lonkan aktiivinen liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelu on tärkeää hyvän kuntoutumistuloksen saavuttamiseksi.

Harjoituksia suositellaan tehtäväksi vähintään 2 kertaa päivässä. Harjoitusten toistomäärät ovat yksilöllisiä.

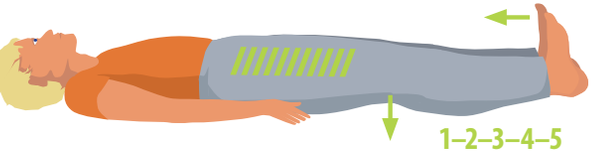
Verenkiertoa vilkastuttavat harjoitteet

Verenkierron vilkastuttaminen ennaltaehkäisee laskimotukosten syntymistä ja nopeuttaa haava-alueen parantumista. Pumppaavia harjoituksia tulee tehdä usein ensimmäisten päivien aikana.

SELINMAKUULLA:

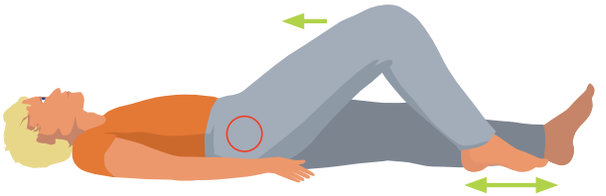


1. Koukista ja ojenna nilkkoja reippaassa tahdissa tehokkaasti lihasväsymykseen asti heti leikkauksen jälkeen.

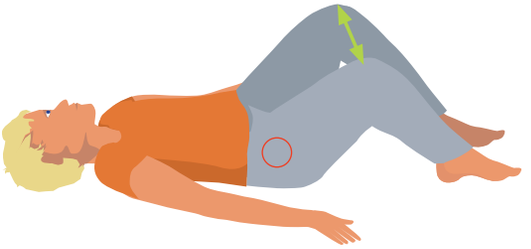


2. Jännitä reisilihaksia vetämällä nilkat koukkuun. Paina samalla polvitaipeet alustaa vasten ja jännitä pakarat yhteen. Pidä jännitys viiteen laskien.

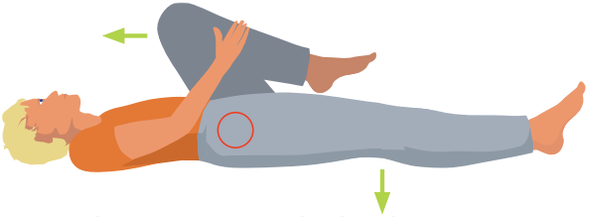
Lonkan harjoitusohjelma



3. Koukista ja ojenna leikattua lonkkaa liu'uttamalla jalkapohjaa alustaa pitkin.



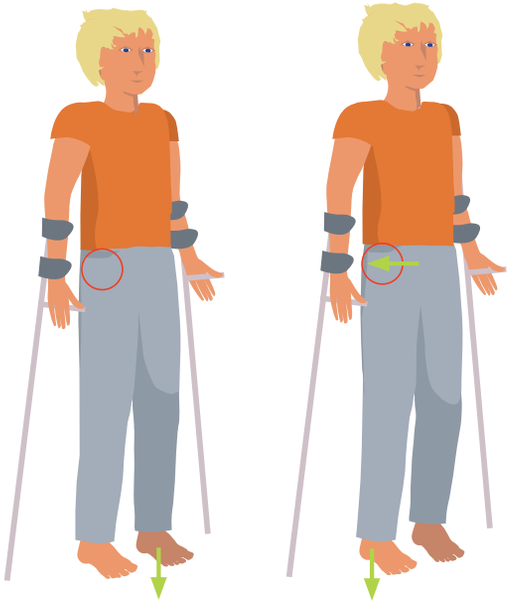
4. Koukista molemmat polvet jalkapohjat alustalla. Vie polvia erilleen toisistaan. Venytä 30 sekuntia. Palauta polvet takaisin keskiasentoon.



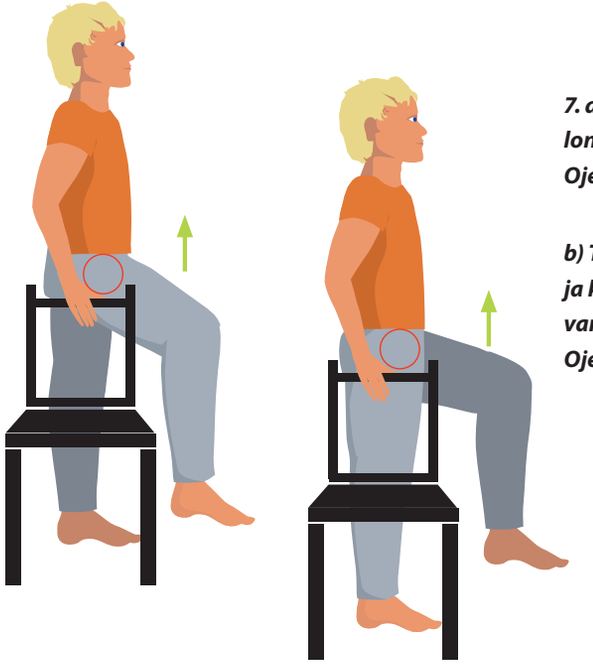
5. Vedä TERVE JALKA äärikoukistukseen vatsan päälle käsillä auttaen. Paina leikattua jalkaa alustaa vasten. Venytä rauhallisesti.

Lonkan harjoitusohjelma

SEISTEN:



6. Polvet suorana. Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla, polvet ja varpaat osoittavat suoraan eteenpäin. Siirrä painoa jalalta toiselle rauhallisessa tahdissa. Voit käyttää kyynärsauvoja tasapainon tukena.

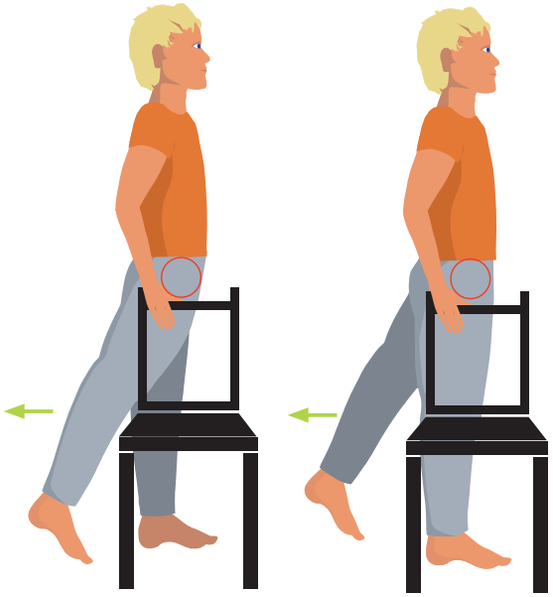


7. a) Koukista leikattua jalkaa lonkasta vartalon eteen. Ojenna jalka takaisin alustalle.

b) Tukeudu leikattuun jalkaan ja koukista tervettä jalkaa vartalon eteen. Ojenna jalka takaisin alustalle.

Lonkan harjoitusohjelma

SEISTEN:



8. a) Ojenna leikattua jalkaa lonkasta taaksepäin kantapää edellä. Pidä polvet suorana.

b) Tukeudu leikattuun jalkaan ja ojenna tervettä jalkaa lonkasta taaksepäin.

Tekonivelsairaala Coxa

Liikunta

Toipilasaikana kuntoutumista tukee liikeharjoittelu, kävely ja arkisten askareiden tekeminen. Kävelymatkaa voitte lisätä vähitellen sadoista metreistä kilometreihin. Liiallisen rasituksen välttämiseksi on aluksi parempi kävellä lyhyitä matkoja useita kertoja päivässä. Liukkaalla kelillä on hyvä käyttää kenkiin kiinnitettäviä liukuestenastoja ja kyynärsauvoissa jääpiikkejä. Aktiivisen harjoittelun vastapainoksi on hyvä levätä hetki päivän aikana rasituskivun ja alaraajaturvotuksen ehkäisemiseksi.

Vesivoimistelun *voitte aloittaa 6 /* ( ) *viikkoa tekonivelleikkauksen jälkeen. Huomioikaa että haavan täytyy olla parantunut.*

Kuntopyörällä *voitte polkea 6 /* ( ) *viikon kuluttua leikkauksesta. Aluksi poljetaan satula korkealla, ilman vastusta. 2 kuukauden /* ( ) *kuluttua voitte lisätä kuntopyörään vastusta.*

Noin kolmen kuukauden kuluttua voi myös hiihtää, tanssia sekä harjoitella ohjatusti kuntosalilla.

Muita tekonivelleikatulle suositeltavia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi voimistelu, sauvakävely, uinti, pyöräily.

Hyötyliikunta esimerkiksi puutarhanhoito, lumityöt, marjastus ja sienestys sopii erinomaisesti tekonivel-potilaalle.

Lihaskunnosta huolehtiminen ja painonhallinta ovat oleellinen osa itsehoitoa.

Iskumainen kuormitus kuten juoksu, hypyt, kamppailulajit ja pallopelit saattavat vähentää tekonivelen käyttöikää.

Sukupuolielämä voi jatkua tekonivelleikkauksen jälkeen, mutta yhdyntäasennoissa on huomioitava leikatun lonkan varaus- ja liikerajoitukset, jotka ortopedi on määritellyt yksilöllisesti. Leikkausalueen hankautumista on vältettävä siihen asti, kun haava on parantunut. Halutessanne saatte lisätietoa hoitohenkilökunnalta.

Tekonivelsairaala Coxa

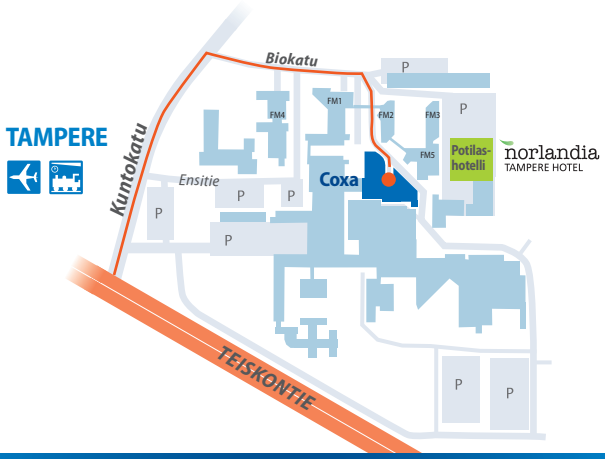
Coxa on Suomen ainoa vain tekonivelleikkauksiin erikoistunut sairaala, joka työllistää noin 200 alan huippuosaajaa. Ortopedimme ovat erikoistuneet tekonivelleikkauksiin, joita he tekevät vuosittain yhteensä noin 3 000.

Coxa on kansainvälinen huippuyksikkö ja Euroopan johtavia tekonivelsairaaloita. Potilasturvallisuutemme on alan huippuluokkaa. Tieteellinen tutkimus on osoittanut, että tekonivelleikkaus onnistuu keskimäärin paremmin, kun sairaalan ja yksittäisen ortopedin leikkausmäärä kasvaa.

Suomalaiset potilaat voivat valita vapaasti Coxan hoitopaikakseen kaikkien Suomen erikoissairaanhoidon julkisten yksiköiden joukosta. Meillä hoidetaan julkisilla hinnoilla.

EFQM
Recognised for excellence
4 star - 2012

CERTIFIED BY inspecta
ISO 9001



© Tekonivelsairaala Coxa Oy

Tekonivelsairaala Coxa

www.coxa.fi

5/2015

Tekonivelsairaala Coxa Oy

Käyntiosoite: Biokatu 6 b
Postiosoite: PL 652, 33101 Tampere
Puhelin: 03 3117 8017
Ajanvaraus: 03 3117 8023, ma–pe 8–15
Fax: 03 3117 8090
E-mail: etunimi.sukunimi@coxa.fi

Coxa Tampere, iltavastaanotto

ti ja to klo 15.30–17.30
Ajanvaraus: 03 3117 8014

Coxa Helsinki, poliklinikka

Osoite: 3. krs, Docrates Saukonpaadenranta 2, Ruoholahti, 00180 HELSINKI
Ajanvaraus: 050 408 2200, ma–pe 8–15
Vastaanotto: arkisin
E-mail: etunimi.sukunimi@coxa.fi