

Coxassa tekonivelleikatun potilaan jälkitarkastus

Coxassa tekonivelleikkattujen potilaiden jälkitarkastus toteutetaan 2-3kk leikkauksesta fysioterapeutin puhelulla.

Työterveyshuollon potilaille kirjoitetaan Coxasta 4 viikon sairausloma.

Potilasta ohjeistetaan varaamaan aika 4 viikon kuluttua leikkauksesta omalle työterveyslääkärille työkykyarviota varten. Käynnin yhteyteen suositellaan myös työfysioterapeutin ohjausta.

Käynnillä huomioitavaa:

- Miten potilas on toipunut leikkauksesta?
 - ➔ Toimintakyky, kävelymatkat, apuvälineet, päivittäiset toimet
 - ➔ Kivut? Kivulääketarve?
- Onko potilas itse tyytyväinen?
- Onko haava parantunut?
- Esiintyykö turvotusta?
- Leikatun nivelen liikelaajuudet
- karkea arvio lihaskunnosta

Polven tutkiminen

- stabiliteetti (ant-post ja med-lat)
- kuormitusakseli
- patellan liukuminen

Lonkan tutkiminen:

- Trendelenburg
- pituusero

Lääkkeiden uusinta?

Sairauspoissaolo?

Fysioterapiatarve?



Kuntoutuminen kontrollikäynnin (1kk) aikaan

- vaihtelee lähtötilanteesta ja potilaasta riippuen sekä siitä, kuinka aktiivisesti on tehnyt harjoitteet (etenkin polvipotilaat)
- polvissa usein yösärkyä
- polvissa koukistus- tai ojennusvajaus tyyppillistä, harjoitteluun hyvä antaa napakat ohjeet perusteluineen sekä varata tarvittaessa uusi aika
- kyynärsauvoista pyritään eroon jos kävely sujuu ontumatta
- paino enemmän terveellä jalalla
- kipulääkkeet osalla käytössä, polvipotilailla voi olla vielä opiaattejakin käytössä
- rohkaise liikkumaan, nousujohteinen harjoittelu tärkeää vielä pitkään leikkauksen jälkeen; lihasvoima ja –hallinta palautuu hitaasti ja vain harjoittelun myötä

Työikäisen kuntoutuminen yleisimmillään Coxan jälkitarkastuksen (2-3kk leikkauksesta) aikaan

- vaihtelee lähtötilanteesta riippuen paljon
- kävelymatkat kilometreissä
- ponnistaminen leikatulla jalalla ongelmitta
- ei apuvälineitä
- ei ontumista
- kipulääkkeet vähennetty tai lopetettu
- vastuksellinen lihaskuntoharjoittelu hyvässä alussa
- lepo suositeltavaa tarpeen mukaan edelleen (huom! työn tauotus)
- ”takapakki” kivun suhteen tavallinen 2,5kk-3kk leikkauksesta (johtunee arpikudoksen joustamattomuudesta ennen kuin elastisuus lisääntyy → suositellaan normaalia liikuntaa; menee ohi)
- rohkaise liikkumaan, nousujohteinen harjoittelu tärkeää vielä pitkään leikkauksen jälkeen; lihasvoima ja –hallinta palautuu hitaasti ja vain harjoittelun myötä
- jälkinäytöllä kuntoutuminen aina vielä kesken, vuoden kohdalla voidaan lopputulosta arvioida, vaikkakin edistymistä tapahtuu harjoittelun myötä siitakin eteenpäin
- tekonivelleikkaus ei sinällään paranna toimintakykyä, mutta luo edellytykset sille harjoittelun kautta

NÄIN HARJOITTELU TOTEUTETAAN



Harjoittele 2 kertaa päivässä



Noin 5 harjoitusta/kerta



Liike- ja lihasvoimaharjoittelussa
toistoja 5–15 / 1–3 sarjaa



Venytykset muutamasta
sekunnista 30 sekuntiin



Huolehdi harjoittelun
nousujohteisuudesta

Liikunnan lisääminen

1–2 kk

Kevyitä lajeja

- sauvakävely
- vesijuoksu
- vesivoimistelu
- kuntopyöräily

2–4 kk

Keskiraskaita lajeja

- tanssi
- ryhmäliikunta
- kuntosali
- soutu
- hiihto
- pyöräily
- uinti
- marjastus/
sienestys

4 kk →

Kuormittavia lajeja

- ratsastus,
- vaellus
raskaammissa
maastoissa/
ylämäki
- laskettelu
- jooga
- juoksu