

Aava

Polven tai lonkan tekonivelleikatun kuntoutumisen tueksi

Lääkärikeskus Aava



Tsemppiä leikkauksesta toipumiseen – palautetaan toimintakykysi yhdessä kuntoutuksen avulla!

Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa sinua kuntoutumaan polven tai lonkan tekonivelleikkauksesta ja saada toimintakykysi palautettua toivomallesi tasolle.

Sinulla on tärkeä ja aktiivinen rooli kuntoutumisen aikana, joten tutustu tähän oppaaseen huolellisesti.

Sisällys

Tekonivelleikatun kuntoutus Aavassa	4
Kuntoutuksen tavoitteet	4
Fysioterapia ennen leikkausta	4
Fysioterapia leikkauksen jälkeen	5
Lepo ja rasitus	5
Apuvälineet	6
Uudenmaan apuvälinelainaamot	6
Keusoten alue	6
Kuntoutusliikkeet heti leikkauksen jälkeen	7
Kuntoutusliikkeet kotona	8
Kävely kyynärsauvojen avulla	9
Polven tai lonkan tekonivelleikkauksesta kuntoutuminen	10
Ennen leikkausta	10
Sairaalassa	10
Kuntoutuminen vk 0–4	10
Kuntoutuminen vk 4–8	11
Kuntoutuminen vk 8–12	11
Kuntoutumisen seuranta ja jatkuminen	11
Liikkumissuosituksset 18–64-vuotiaille	12
Liikkumissuosituksset yli 65-vuotiaille	13
Postoperatiiviset fysioterapeutit Aavassa	14



Tekonivelleikatun kuntoutus Aavassa

Polven ja lonkan tekonivelleikkaukseen liittyvää kuntoutusta toteuttavat Aavan fysioterapeutit ovat perehtyneet tekonivelkirurgiseen kuntoutukseen, siihen liittyvään tutkittuun tietoon ja hoitokäytäntöihin.

Yhtenäinen seurantakäytännö mahdollistaa tiedon kertymisen ja toiminnan kehittämisen.

Kuntoutuksen tavoitteet

Kuntoutuksen tavoite Aavassa on, että toimintakyky palautuu kuntoutujan toivomalle tasolle.

Lihaskvoima ja liikkuvuus ovat yleensä heikentyneet nivelrikon myötä ja tekonivelleikkaus luo edellytyksen toimintakyvyn kohentumiselle harjoittelun avulla. Leikatun nivelen tulisi sallia normaalit liikkeet päivittäisissä toiminnoissa ja kävelyn tulisi olla luonnollista kuntoutumisen jälkeen.

Fysioterapia voi vaikuttaa positiivisesti fyysiseen toimintakykyyn, liikkumiseen, lihasvoimaan sekä kuntoutujan kokemaan henkiseen ja fyysiseen terveyteen liittyvään elämänlaatuun.

Fysioterapia ennen leikkausta

Leikkausta edeltävä fysioterapia vaikuttaa positiivisesti kipuun ja toimintakykyyn polven tekonivelleikkauksen jälkeen. Ensimmäinen fysioterapiatapaaminen tapahtuu siksi jo ennen leikkausta.

Fysioterapeutti ottaa sinuun yhteyttä tekonivelkoordinaattorin yhteydenoton jälkeen. Tapaamisella kartoitetaan tarpeesi ja tavoitteesi ja voit valmistautua leikkaukseen lihasvoimaa ja yleiskuntoa kohentaen. Tapaamisella informoidaan kuntoutumisen kannalta tärkeitä asioista.

Preoperatiivisen käynnin aikana sinulle ohjataan heti leikkauksen jälkeen käynnistettävät harjoitteet ja kyynärsauvakävely. Myös toimintakykyä arvioidaan. Näin helpotetaan kuntoutuksen aloittamista, suunnittelua ja tavoitteiden asettamista.

Fysioterapia leikkauksen jälkeen

Sairaalassa leikkauksen jälkeen varmistetaan ja kerrataan kuntoutumisen aloittaminen ja kotiinpaluuseen liittyvä liikkuminen.

Postoperatiivinen fysioterapia lonkkaoperoidulla on tavallisesti 5 käyntikertaa ja polvioperoidulla 10 kertaa. Saat näistä lääkärin lähetteen.

Leikkauksen jälkeisten tarvittavien kuntoutuskäyntien määrä vaihtelee 5–12 käynnin välillä riippuen leikkausta edeltäneestä tilasta, motivaatiosta, tavoitetasosta ja yksilöllisistä eroista.

Suosittelimme fysioterapiakäyntiä noin 4 viikkoa leikkauksen jälkeen Aavan fysioterapeutin vastaanotolla, jotta voimme varmistaa kuntoutumisen etenemisen. Mikäli haluat lisäkäyntiä kuntoutumisesi tueksi, voidaan siitä sopia leikkausta ennen tai sen jälkeen, tai voit milloin vain varata ajan netistä tai asiakaspalveluumme soittamalla.

Harjoittelu aloitetaan maltillisesti – keho tottuu rasitukseen vähitellen. Jos kipua lisääntyy voimakkaasti harjoittelussa, kevennetään rasitusta. Mikäli haluat varata ajan leikkauksen jälkeiseen

fysioterapiaan, Aavan fysioterapeutti ohjaa siellä sinulle kuntoutumistavoitteeseesi soveltuvat yksilölliset harjoitteesi. Niitä on mahdollisuus muuttaa jatkokäynneilläsi etenemisesi perusteella.

Aavan nettisivuilta löytyy lisäksi videoituja yleisiä liikeohjeita, jotka sopivat sekä lonkka- että polvileikatulle. Harjoitukset koostuvat alaraajanivelten liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoitteista.

Toimintakyvystä huolehtimiseen voi vaikuttaa positiivisesti osallistumalla noin 3 kuukauden kohdalla kuntoutusryhmään. Tarkista ryhmän ajankohta omalta fysioterapeutiltasi.

Lepo ja rasitus

Liikuntasuositusten mukainen liikkuminen on terveydelle edullista myös operaation jälkeen.

Rasituksen vastapainoksi on tärkeää levätä usein. Liiallinen rasitus voi hidastaa toipumista sekä lisätä kipua ja turvotusta.

Kohoasento useamman kerran päivässä voi auttaa vähentämään turvotusta.

Tarkempaa tietoa kuntoutuksen tavoitteista ja harjoitteista kappaleessa *Polven tai lonkan tekonivelleikkauksesta kuntoutuminen*.



Apuvälineet

Voit lainata leikkauksen jälkeen tarvittavia apuvälineitä kotikuntasi apuvälinelainamosta tai terveystakeskuksesta.

Aavasta löytyy kävelyteline helpottamaan ensiaskelia. Aavasta voi myös ostaa kyynärsauvat kävelyharjoittelua varten, mikäli et ole lainannut niitä ennakoon.

Mikäli rollaattorin tarve on ilmeinen tai riskin tarpeeseen leikkauksen jälkeen on suurentunut, on hyvä varustautua lainaamalla se apuvälinelainamosta etukäteen ja ottaa se myös mukaan sairaalaan kotiinlähtöä varten.

Lonkkaleikatun kannattaa lainata jo etukäteen istuinkorotus, WC-korotus, tarttumapihdit, sukanvetolaite ja mahdollisesti sängynjalankorotukset ja suihkutuoli.

Uudenmaan apuvälinelainamot

Ruskeasuon yksikkö

Invalidiliiton esteetön toimitalo
Sisäänkäynti: Nauvontie 8, 2. kerros, Helsinki
p. 09 4718 0520 (ma–pe klo 9–11 ja 12–14)
apuvälinekeskus@hus.fi

Espoon yksikkö

Espoon sairaala, Karvasmäentie 6, Espoo
p. 09 4717 4200 (ma–pe klo 9–11)
Valinta 1: huoltoasiat / Valinta 2: maksusitoumusasiat / Valinta 3: apuvälinelainaukset

Raaseporin yksikkö

J-talo, Raaseporintie 37, Tammisaari
p. 019 224 3180 (soitto-aika: ma–pe 9.30–11.30)
Avoin vastaanotto ma–pe 12–14
hjalpmedelscentralen.VNS@hus.fi

Keusoten alue

Voit asioda Keusoten alueella missä tahansa apuvälinelainamossa niiden aukioloaikoina, ajanvarausta ei tarvita. Apuvälinepalveluiden puhelinasiointi Keusotessa p. 019 266 0202

Kuntoutusliikkeet heti leikkauksen jälkeen

Turvotuksen hoitamiseksi ja ehkäisemiseksi lepuuta raajaa usein asettaen raaja selvästi lonkkaniveltä korkeammalle. Muista myös tukea raaja hyvin.



Nilkkojen ojennus ja koukistus makuulla

Pumppaa aktiivisesti nilkkoja koukkuun ja ojennukseen yhtä aikaa tai vuorotellen.



Polven ojennus alustaa vasten istuen tai makuulla

Paina leikatun puolen alaraajan polvitaivetta kohti alustaa jännittäen reisi- ja pakaralihaksia. Kantapää saa nousta hiukan ilmaan/keventyä alustasta. Rentouta välissä. Toista.



Nousu varpaille ja minikyökkyy seisten, makuulla vuorojaloin

Ota tukea käsillä, nouse korkeille varpaille. Pidä polvet ja lantio ojennettuna käyttäen reisi- ja pakaralihaksia.

Laskeudu rauhallisesti alas jatkaen minikyökkyyyn koukistaen nilkkoja ja polvia. Palaa seisoma-asentoon.

Voit tehdä saman sängyllä vuorojaloin: Ojenna alaraaja suoraksi ja koukista polvea ja lonkkaa liu'uttamalla kantapäätä alustaa vasten. Palauta raaja suoraksi. Toistele näin.

Kuntoutusliikkeet kotona



Suoran jalan nosto

Makaa selälläsi polvet koukistettuna tai ohjennettuna. Ojenna harjoitettava jalka suoraksi alustalle. Jännitä keskivartalo ja reiden lihakset ja nosta harjoitettava jalka ylös pitäen polvi täysin suorana. Varmista, että paikallaan olevan jalan polvi osoittaa kohti kattoa. Tuo jalka hallitusti takaisin alustalle.



Polven koukistus

Ota tukea käsillä esimerkiksi tuolin selkänojasta. Koukista polvea aktiivisesti. Pyri pitämään lantio ojennettuna ja polvet vierekkäin liikkeen aikana.



Polven ojennus

Istu tuolilla tai penkillä. Ojenna polvi rauhallisesti suoraksi, pidä hetki ja jarruta takaisin.

Voit tehdä näitä kaikkia liikkeitä useita kertoja päivässä aloittaen 10:stä toistosta kerrallaan. Muista harjoittaa myös toista alaraajaasi. Levähdä usein ja aina liikesuorituksen jälkeen. Lisää liiketehtäviä löydät [Aavan nettisivuilta](#).

Kävely kyynärsauvojen avulla



Kyynärsauvakävely tasatahtiin

Siirrä sauvat eteen ja leikattu alaraaja kanta edellä sauvojen väliin. Astu eteenpäin terveellä jalalla sauvojen ohi.



Kyynärsauvakävely vuorotahtiin

Vuorotahtinen kyynärsauvakävely tapahtuu tavanomaisen kävelyn tapaan eli vastakkainen kyynärsauva tukee astuvan jalan tukivaihetta. Pyri tähän heti kuin vain mahdollista.



Kyynärsauvakävely portaissa alaspäin

Sauvat, leikattu jalka astuvat alas. Terve jalka siirtyy viereen.



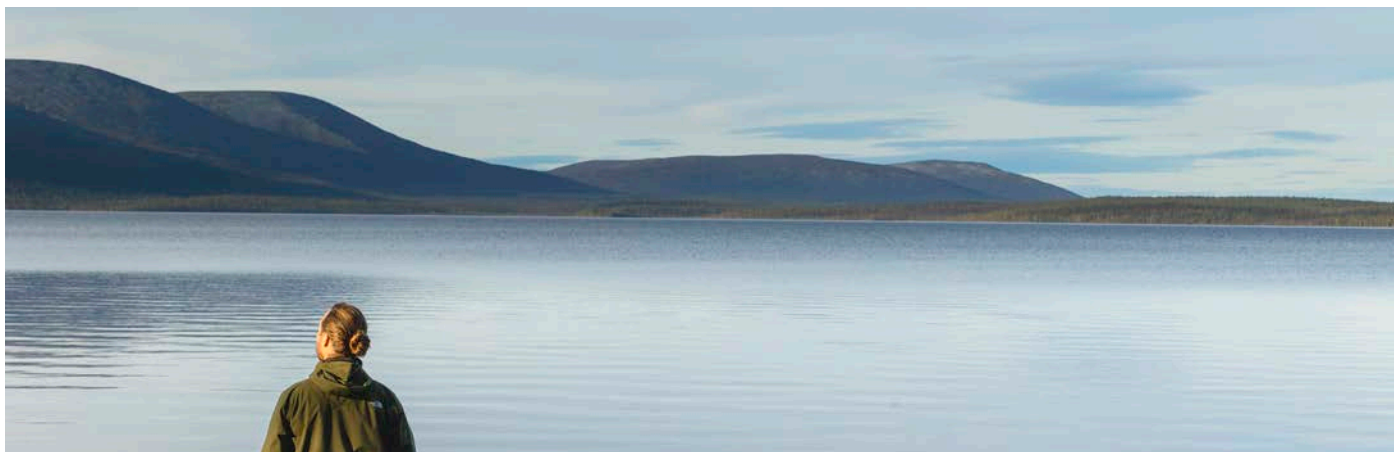
Kyynärsauvakävely portaissa ylöspäin

Terve jalka astuu portaalle. Sauvat jäävät tukemaan leikattua jalkaa. Siirrä sitten sauvat ja leikattu jalka yläportaalla olevan jalan viereen.

Muistisääntö:
"Terveyttä ylös,
sairautta alas"

Polven tai lonkan tekonivel-leikkauksesta kuntoutuminen

Ennen leikkausta	Sairaalassa	Kuntoutuminen vk 0–4
TAVOITE - Kuntoutuksen merkityksen ymmärtäminen - Kysymyksiin vastaaminen - Pelkojen vähentäminen - Postoperatiivisen käynnin varaaminen - Akuuttivaiheen harjoittelun läpikäyminen ja ohjeet niistä kuntoutujalle - Kyynärsauvojen käytön ohjaus ja mahdollinen muiden apuvälineiden ohjaus - Toimintakyvyn arvioiminen ja tarvittava preoperatiivisen omaharjoittelun ohjaus	- Kuntouttava toimiminen alkaa heräämisen jälkeen - Asentohoidon periaatteet: - Selinmakuu - Alaraajan kohoasento, ylempänä kuin lonkka - Polvi suorana polvileikatuilla - Kylkimakuulla mahdollisesti tyyny polvien välissä. - Kerrataan alun harjoitteet - Mahdollinen tukihenkilö mukana - Kotiutus-kriteerien täyttymisen varmistaminen	- Arkiaskareissa aktiivinen kuntoutuminen - Omat liikeharjoitteet - Liikeradat kehittyvät: Vk 3 kohdalla polven ojennus vaakatasoon ja koukistus 90 astetta - Seisoma-asennon normalisointuminen - Turvotuksen helpottuminen - Haava-alueeseen ei saa vielä kohdistaa ulkoista kuormitusta
HARJOITTELU - Lihaskuntoa ylläpitävät yksilölliset harjoitteet - Akuuttivaiheen harjoittelun opettelu, kyynärsauvakävelyn harjoittelu.	- Puudutuksen poistuttua nilkan pumppausliike turvotukseen, polven/lonkan kevyt ojennus/koukistus. Staattiset lihasjännitykset. - Istumaan- ja seisomaannousu (Eva-teline) pystyasentoon totuttelu ja kyynärsauvakävely.	- Liikelaajuuden lisääminen - Riittävä liikkuminen ja luonnollinen kävelyrytmi - Vk 1–2 raskautustaso ”hyvin kevyt” - Vk 3–4 raskautustaso ”kevyt”. - Nilkan ojennus/koukistus, lonkan/polven koukistus/ojennus, suoran jalan nostot, porraskävely, painonsiirrot



Kuntoutuminen vk 4–8

TAVOITE

- Toimintakyvyn nousujohteisuus
- Kivun ja turvotuksen hoito tarvittaessa (liike, lääke, kylmä ja koho)
- Noin vk 8 polven tulisi suoristua täysin ja koukistua yli suorakulman, n. 115 astetta
- Käveleminen ontumatta ilman apuvälineitä

HARJOITTELU

- Matalatehoisesti kestävyyslajeja (mm. kuntopyörä, vesikävely) ja harjoittelua kuntosalilla
- Koordinaatiotehtävien lisääminen pienillä vastuilla ja pitkillä sarjoilla
- Vk 5–8 rasituksen taso korkeintaan ”hieman rasittava”

Kuntoutuminen vk 8–12

- Toimintakyvyn nousujohteisuus
- Lihaskunnan ja liikelaajuuden lisääntyminen
- Vk 12 polven tulisi suoristua täysin, koukistua 115–140 astetta. Monet urheilusuoritukset edellyttävät 120–140 astetta

- Tekniikkaa huomioiden eteenpäin
- Kehon rasitustason ja kipujen tunnistaminen tärkeää harjoittelussa
- Nyt voi aloittaa monipuolisen voimaharjoittelun kevyesti ja rauhallisesti vastusta lisäten
- Vk 9–12 rasitustaso korkeintaan ”rasittava”

Kuntoutumisen seuranta ja jatkuminen

- Polven tai lonkan kuntoutumisen nousujohteisuus jatkuu
- Yhteys kuntoutustahoon olisi hyvä säilyä
- Toimintakyvyn kohentumisen jatkuminen huomioiden yksilöllisesti liikkumissuosituksia ja ohjaus
- Tässä kohtaa olisi hyvä päästä kipulääkkeistä eroon

Liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

UKK-instituutti

Reipasta liikkumista terveydeksi

- Ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa.
- Kaikki sydämesi sykettä nopeuttava liikkuminen kelpaa.
- Valitse oma tapasi kuten uinti, sauvakävely, jumppa, tanssi ja retkeily.

TAI

Rasittavaa liikkumista kunnon vuoksi

- Ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa.
- Saat samat terveyshyödyt lyhyemmässä ajassa, kun lisäät liikkumisesi tehoa.
- Valitse oma tapasi kuten juoksu, pyöräily, hiihto ja pallopelit.

SEKÄ

Lihaskuntoa ja liikehallintaa toimintakyvyn tueksi

- Ainakin 2 kertaa viikossa.
- Kuormita suuria lihasryhmiä ja haasta tasapainoa tavallista enemmän.
- Valitse oma tapasi kuten porraskävely, rasakat pihatyöt, ryhmäliikunta, kuntosali ja pallopelit.

JA

Riittävästi palauttavaa unta

- Unesta ei kannata tinkiä. Unen aikana aivot jäsentävät ajatuksiasi ja palautut päivän rasituksista.
- Kun heräät virkeänä, tiedät nukkuneesi tarpeeksi.



Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

UKK-instituutti

Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein.

- Jokainen askel kannattaa: kotiaskareet, ulkoilu, kauppareissut ja muut tavalliset puuhat.
- Valitse tilanteen mukaan esimerkiksi kävely, koiran ulkoilutus, ostoksilla käynti ja pihatyöt.

Reipasta liikkumista ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa.

- Kaikki sydämesi sykettä nopeuttava liikkuminen kelpaa.
- Valitse oma tapasi kuten tanssi ja sauvakävely.
- Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.

Rasittavaa liikkumista ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa.

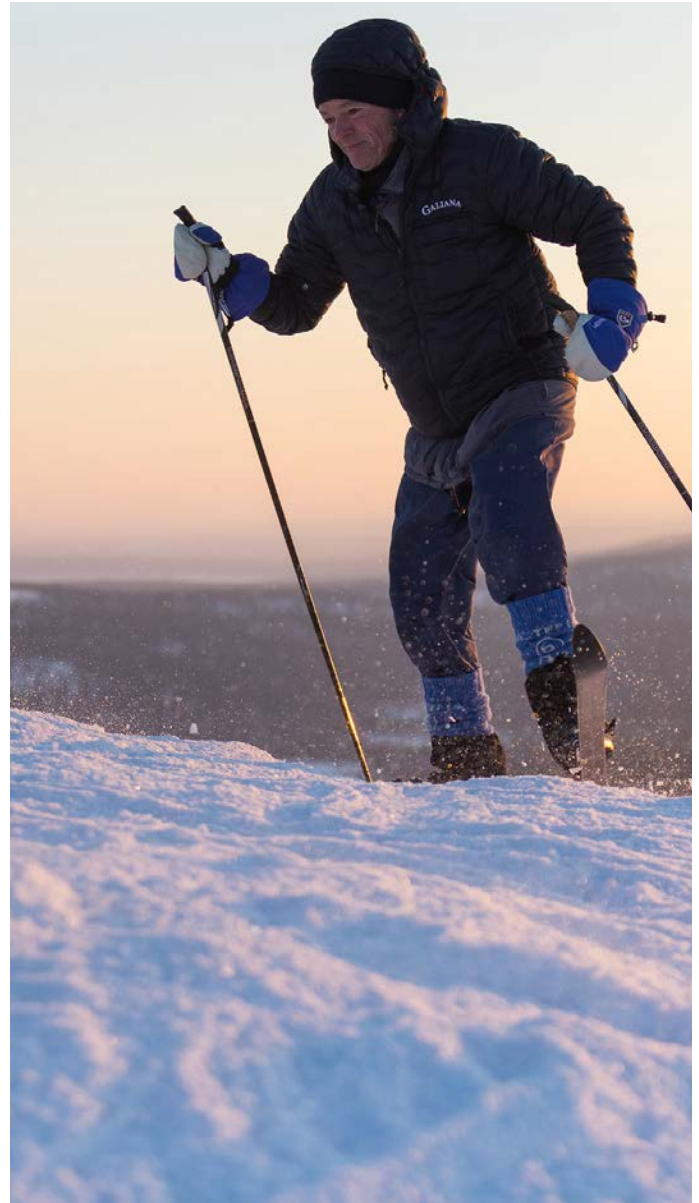
- Saat samat terveyshyödyt lyhyemmässä ajassa, kun lisäät liikkumisesi tehoa.
- Valitse oma tapasi kuten pyöräily, hiihto, vesiliikunta ja porraskävelyt.
- Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.

Lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta ainakin 2 kertaa viikossa.

- Kuormita suuria lihaksiasi ja haasta tasapainoasi. Yhdistä liikkumiseen venyttelyä.
- Valitse oma tapasi kuten kuntosali, ryhmäliikunta, jooga, tanssi ja kotivoimistelu.

Taukoja paikallaanoloon aina kun voi

- Liikuskelu aktivoi lihaksiasi, vähentää kehosi kuormittumista ja lisää tuki- ja liikuntaelintosi hyvinvointia ja pitää yllä liikkumiskykyäsi.
- Valitse tilanteen mukaan esimerkiksi istumisen tauottaminen, seisomatyöskentely, taukoliikunta.



Palauttavaa unta riittävästi.

- Unesta ei kannata tinkiä. Unen aikana aivot jäsentävät ajatuksiasi ja palautut päivän rasituksista.
- Kun heräät virkeänä, tiedät nukkuneesi tarpeeksi.



Postoperatiiviset fysioterapeutit Aavassa

Kamppi

- Alanko Martti
- Härkönen Akseli
- Järvinen Mikko
- Lönnroth Jasmine
- Njuschin Emil
- Pirnes Katariina
- Pylvänäinen Jari
- Ranta Stig-Peter
- Rissanen Petri
- Schroderus Nora
- Snygg Sonja
- Sollman Katri
- Ulenius Linda

Pasila

- Alanko Martti

Itäkeskus

- Ranta Stig-Peter

Tapiola

- Lepistö Leea Maria
- Nikitin-Candelin Leila
- Niemelä Anna-Leena

Aviapolis

- Rissanen Petri
- Laakkonen Jaana

Myyrmäki

- Rissanen Petri

Hyvinkää

- Levin Jenni

Järvenpää

- Mattila Sanni
- Mäntylä Päivi
- Ilomäki Jirka

Kerava

- Laakkonen Jaana
- Seppänen Jaana
- Härkönen Akseli

Tuusula

- Laakkonen Jaana

Hämeenlinna

- Pirkkalainen Sini

Kuopio

- Nykänen Mikko

Oulu

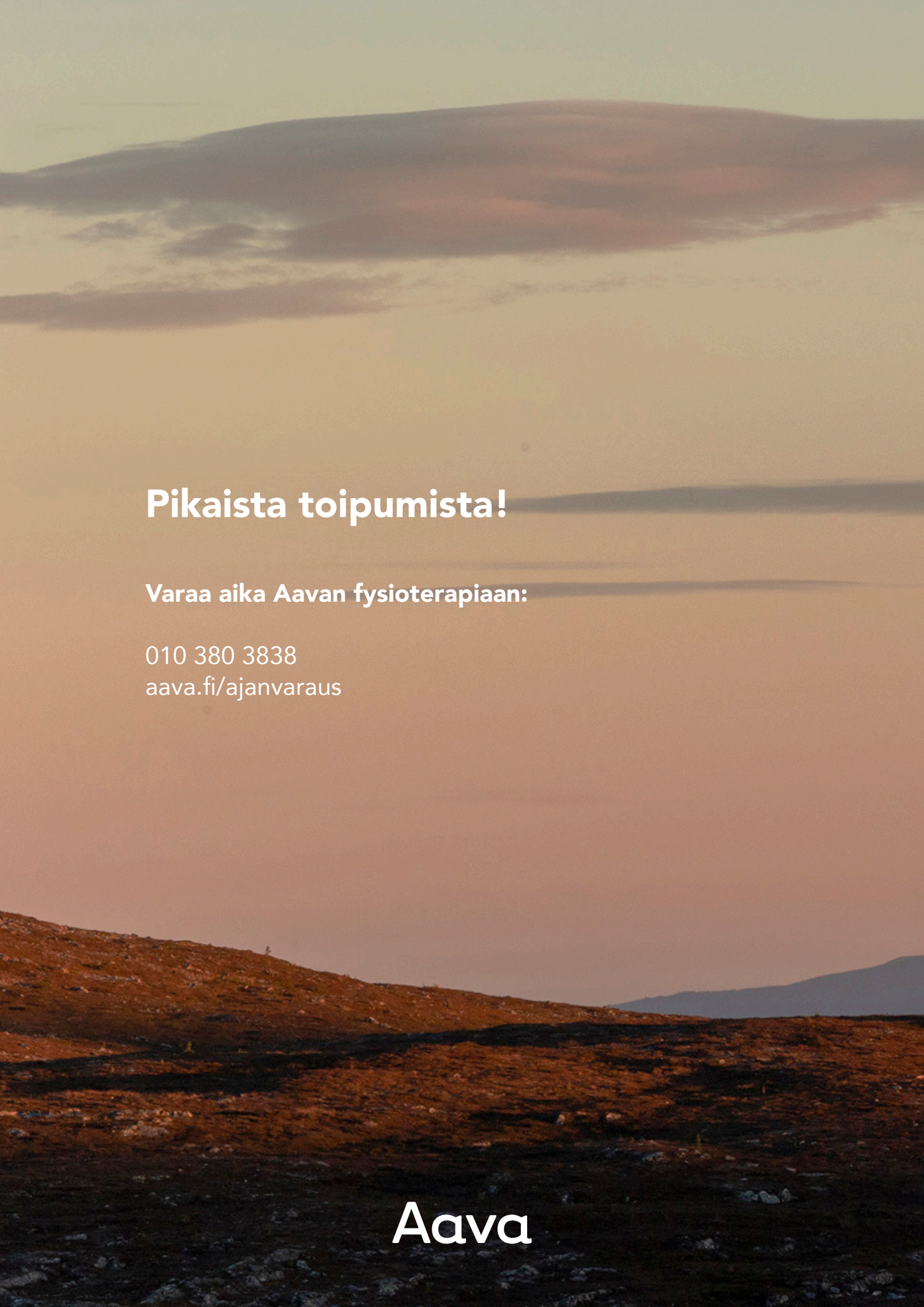
- Rahikkala Ari

Tampere

- Taivela Juhani

Turku

- Heikkilä Kaisa
- Keskitalo Miikka



Pikaista toipumista!

Varaa aika Aavan fysioterapiaan:

010 380 3838

aava.fi/ajanvaraus

Aava