



# Alajäseme amputatsiooni järgne esmane taastusravi

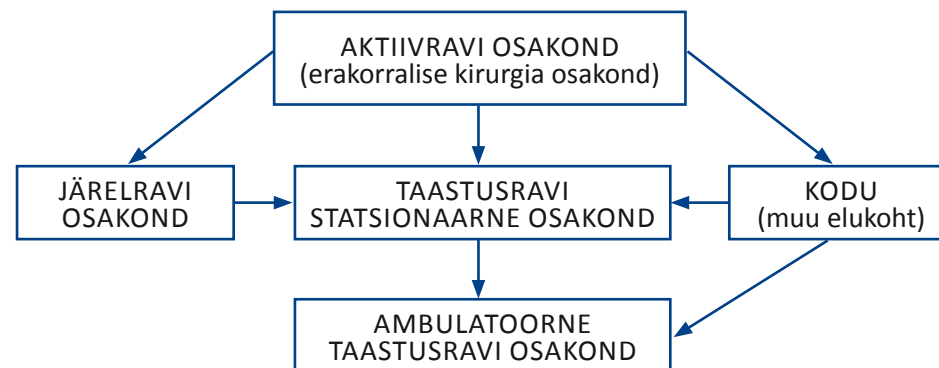


## SISUKORD

Raviteekond ja taastusravi .....	3
Kehaline aktiivsus .....	4
Liikumine .....	4
Asendravi .....	5
Valu .....	6
Turse .....	6
Kohanemine jäsemekaotusega .....	7
Harjutused reie amputatsiooni järgselt.....	8
Harjutused sääre amputatsiooni järgselt .....	11
Olulised kontaktid .....	15

## Raviteekond ja taastusravi

Alajäseme amputatsioonist taastumine on mitmeetapiline protsess. Olenevalt Teie seisundist on operatsioonile järgnev periood erinev, nagu näitab allolev joonis. Näiteks võib aktiivravi osakonnas operatsioonist taastumisele järgneda järelravi periood, et haaval oleks aega enne intensiivset taastusravi paraneda. Olenevalt Teie seisundist võite sellel perioodil olla kodus. Samuti on võimalik, et Teid suunatakse aktiivravist otse statsionaarsele taastusravile. Oluline on silmas pidada, et taastumine ei lõppe statsionaarse haiglaravi perioodiga, sest enamasti on hädavajalik ka ambulatoorne taastusravi, nt kui olete saanud liikumiseks proteesi.



*Amputatsiooni järgsed võimalikud teekonnad.*

Käesolevas brošüüris keskendume peamiselt vahetult operatsioonijärgsele ja esmasele taastusravi perioodile. Taastusravi meeskond aitab sellel teekonnal püstitada realistlikke eesmärgi ja toetab Teid nende saavutamisel. Amputatsiooni järgselt kuuluvad tavaliselt taastusravi meeskonda taastusarst, õde ja füsioterapeut. Vastavalt vajadusele ka tegevusterapeut ja psühholoog.

Esmased eesmärgid alajäseme kaotuse järgselt on

- iseseisva liikumisvõime taastamine;
- iseseisvuse saavutamine igapäevaelu toimingutes;
- tagada haava paranemine.

Piisavate kehaliste eelduste olemasolul algab pärast esmast taastumist ettevalmistus proteesimiseks ja proteesiga liikuma õppimiseks.

## Kehaline aktiivsus

Operatsiooni järgselt alustage võimalikult varakult võimetekohase liikumise ning keha ja jäsemete liigutamise, jälgides oma enesetunnet. Ka lühiaegne liikumatus nõrgestab organismi, pärsib taastumist ning suurendab komplikatsioonide tekke võimalust.

Varajase aktiivsuse tagamiseks vahetage voodis sageli asendeid, võimalusel lamage ka kõhuli. Püüdke istuda voodis või voodiserval.

Liigutage päeva jooksul korduvalt (iga 1–2 tunni tagant) nii amputeeritud, kui alles jäänud jäset kõikides suundades nii puusa- kui põlveliigesest. Tehke liigutusi võimalikult suure amplituudiga ja aeglases tempos. Esialgu võib liigutamine olla raske valu ja operatsiooni järgse lihasjõu languse tõttu, kuid suurendage järkjärgult nii liigutuste ulatust, kui korduste arvu.

Lk 8–11 leiate esmased harjutused, mida saate iseseisvalt tegema hakata. Harjutuste ajal hingake rahulikult. Vältige liigutamist ja harjutuste tegemist läbi tugeva valu.

Täpsemad soovitused ja edasised harjutused annab füsioterapeut. Pöörduge julgelt füsioterapeudi, õe või arsti poole, kui harjutuste tegemise ajal või järgselt esineb valu, peeringlus, nõrkus või mõni muu kaebus.

Taastusravil juhendab füsioterapeut Teid võimetekohase treeningu osas, mis aitab parandada vastupidavust, lihasjõudu ja tasakaalu. Regulaarne treening kiirendab taastumist ning tavapärase elu juurde naasmist. Hea kehaline võimekus on eeldus proteesiga käimisele, sest proteesiga liikumine nõuab tavapärasest rohkem jõudu ja energiat.

Oluline on haiglas õpitud harjutustega kodus jätkata!

## Liikumine

Keha vajab aega jäseme kaotusega kohanemiseks, mistõttu tuleb siirdumisel ja liikumisel kukkumise vältimiseks olla väga tähelepanelik!

Enamasti kasutatakse amputatsiooni järgselt liikumiseks ratastooli. Ratastooli korrektne kasutamine on oluline kukkumise ja vigastuste vältimiseks. Veenduge alati, et siirdumise ajal oleks ratastoolil pidurid peal. Paluge personalil end esimestel kordadel juhendada ja vajadusel abistada.

Liikuge ratastooliga regulaarselt iga päev. Ratastooliga iseseisvalt liikumine ja manööverdamine aitab säilitada ülakeha jõudu ja üldist vastupidavust.

Olenevalt Teie kehalisest võimekusest ja igapäevaelu vajadustest võidakse Teile hiljem lisaks ratastoolile soovitada liikumiseks ka teisi abivahendeid, nt käimisraami või karke. Terve jala ülekoormuse ennetamiseks ei ole soovitatav järjest pikalt ühel jalal hüpeldes liikuda.

## Asendravi

Lihaskõhvi ja liiges(t)e liikuvuse säilitamiseks on lisaks regulaarselt tehtavatele harjutustele oluline pöörata tähelepanu puhkeasenditele. Need on asendid, milles Te viibite näiteks lamades, istudes või seistes.

Lamades hoidke allesjäänud jäset põlve- ja puusaliigesest sirutatult. Painutatud asendis oleva liigese liikuvus väheneb või jääb liiges ajapikku jäigaks, kujuneb liigese kontraktuur. Kui liigese liikuvus on piiratud, ei sobitu protees jalale, võivad tekkida liigesprobleemid ja valu ning on takistatud proteesi kandmine.

### Lihtsad nõuanded asendraviks

- Tehke istumise vahele regulaarseid sirutuspause, vältige pikka aega järjest ühes asendis olemist.
- Lamage korduvalt päeva jooksul kõhuli (vähemalt 20 min korraga) selliselt, et alajäsemed oleksid sirutatult aluspinnal. See on oluline puusapiirkonna lihaste elastsuse säilitamiseks.
- Hoidke allesjäänud jäset voodil sirgelt. Ärge pange jäseme alla tekki, patju vms.
- **Sääre amputatsiooni järgselt** hoidke põlveliiges istudes sirgena ja vältige jala "rippumist" põlvest painutatud asendis (üle voodi- või tooliserva), vaid asetage istudes jalg voodile, enda ette toolile või ratastooliga liikudes spetsiaalsele kõndilauale.
- **Reie amputatsiooni järgselt** hoidke istudes ja lamades jalga võimalikult otse ja teise jala lähedal.
- Seistes ja kõndides hoidke puusa- ja põlveliigesed sirutatuna ning ärge laske amputatsioonipoolsel puusal vajuda.

## Valu

Valu on amputatsiooni järgselt sagedane kaebus. Valutada võib operatsioonihaava, aga ka kogu allesjäänud osa jalast. Esineb fantoomvalu ja fantoomaistinguid, mis võivad avalduda näiteks sügelus-, torkimis- või survetundena alajäseme selles osas, mida enam ei ole. Paranemise jooksul valu järk-järgult väheneb. Enamasti väheneb ajaga ka fantoomvalu ja -aistingute intensiivsus ja sagedus.

Taastumise seisukohast on oluline, et valu ei takistaks liikumist ega harjutuste tegemist. Valu leevendamiseks on kõige tähtsam õigeaegne ja piisav valuravi, mida soovitab Teie arst. Füsioterapeut võib valu leevendamiseks kasutada erinevaid tehnikaid. Meetodid, millest võib abi olla, on näiteks:

- külmaravi;
- ülitundlikkuse vähendamise ehk desensitiseerimise tehnikad, nagu jäseme puudutamine, survestamine, silitamine erinevate materjalidega;
- kompressiooni kasutamine;
- asendravi;
- peegelteraapia;
- TENS ehk transkutaanne elektriline stimulatsioon;
- lõdvestustehnikad.

Tihti on vaja erinevaid meetodeid katsetada ja neid kombineerida. Mõnda neist meetoditest saate juhendamise järgselt iseseisvalt kasutada.

## Turse

Amputatsiooni järgne turse on loomulik osa paranemise protsessist. Samas on haava paranemise soodustamiseks ning jäseme proteesimiseks ettevalmistamiseks oluline turse vähendamine. Turset aitab vähendada regulaarne liigutamine ning korrektne asendravi (vt soovitusi lk 5).

Lisaks on oluline alustada võimalikult varakult operatsiooni järgselt kompressioonraviga, mis aitab jäsemele proteesi kandmiseks soovitud kuju ja suuruse anda ning parandab jäseme survetaluvust.

Kompressioonraviks on erinevaid võimalusi. Kompressioonraviga alustamise aeg ja meetodi valik on individuaalne ning sõltub operatsioonihaava paranemisest. Levinumad meetodid on elastiksidemega sidumine või spetsiaalsete survesokkide/ -sukkade kandmine.



Kõndi sidumine.

Näited survesokkide ja -sukkadest.

## Kohanemine jäsemekaotusega

Jäseme kaotuse järgselt võite kogeda erinevaid tundeid, nagu šokk, viha, lein, kontrolli kaotus ja üksildus. Võib suureneada stressitase ja mure edasise iseseisva toimetuleku pärast. Kõik need tunded ja muremõtted on ulatusliku elumuutuse juures loomulikud. Abi võib olla sõprade, pere ja psühholoogiga rääkimisest. Lähedased ja vaimse tervise spetsialistid saavad pakkuda praktilist ja emotsionaalset tuge.

Soovitame kasutada praktilisi toimetulekustrateegiaid ja psühholoogilisi enesehoolduse võtteid:

- hea uni ja unehügieen;
- tasakaalustatud toitumine;
- lõõgastumistehnikad;
- teadveloleku praktikad;
- tugivõrgustikule (pere, sõbrad) toetumine;
- informatsiooni kogumine ja teadlikkuse tõstmine;
- endale meelepäraste tegevustega (nt hobidega) tegelemine.

Kasulik on seada realistlikud ja tähendusrikkad eesmärgid, sest nende saavutamise tõstab enesekindlust ja enesehinnangut. Jätkake enda jaoks oluliste toimingute, rollide ja kohustustega, näiteks pereliikme või sõpruskonna liikmena. Jäseme kaotusega kohanemisele aitab kaasa igapäevase rutiini seadmine ja oma tegevuste planeerimine.

Igapäevaelu ja taastumist häirima hakkavate ärevuse ja depressiooni sümptomite korral pöörduge julgelt taastusravi meeskonnaliikme, perearsti või psühholoogi poole.

## Harjutused reie amputatsiooni järgselt

Harjutuste ajal hingake rahulikult. Vältige liigutamist ja harjutuste tegemist läbi tugeva valu.

1. Lamage selili, jalad sirutatult.

Pingutage tuharalihaseid nii kõvasti kui suudate.

Hoidke pingutust 5 sekundit.

Korrake harjutust 12–15 korda, 3–4 seeriat.



2. Lamage selili, rullikeeratud käterätik jalgade all. Suruge mõlemad jalad vastu rulli selliselt, et tunnete pingutust tuharalihastes ja tõstke tuhar aluspinnalt. Jälgige, et vaagen tõuseks mõlemalt poolt võrdselt. Korrake harjutust 10–12 korda, 3–4 seeriat.



3. Lamage selili või poolistuvas asendis, jalad sirutatult ja rullikeeratud käterätik jalgade vahel. Suruge jalgu tugevalt kokku. Jälgige, et reieosa ei pöörduks sisse ega välja. Hoidke pingutust 5 sekundit. Korrake harjutust 12–15 korda, 3–4 seeriat.



4. Lamage külili, tõstes jala puusa kõrgusele. Hoidke jalg puusaga samas tasapinnas ning liigutage seda võimalikult suure amplituudiga ette ja taha. Liigutamise ajal jälgige, et keha oleks paigal. Korrake harjutust 10–12 korda, 3–4 seeriat ja mõlema jalaga.



## 5. Lamage külili.

Tõstke jalga külje suunas, hoides seda samal ajal ühel teljel õla ja puusaga. Korrake harjutust 10–12 korda, 3–4 seeriat ja mõlema jalaga.



## 6. Lamage kõhuli, jalad sirutatult.

Tõstke jalg aluspinnalt. Jälgige, et vaagen ei tõuseks. Korrake 10–12 korda, 3–4 seeriat ja mõlema jalaga.

- Kui tõstmine on kerge, hoidke jalga 2–3 sekundit üleval.



## Harjutused sääre amputatsiooni järgselt

Harjutuste ajal hingake rahulikult. Vältige liigutamist ja harjutuste tegemist läbi tugeva valu.

1. Lamage selili, jalad sirutatult. Pingutage tuharalihaseid nii kõvasti kui suudate. Hoidke pingutust 5 sekundit. Korrake harjutust 12–15 korda, 3–4 seeriat.



2. Lamage selili, rullikeeratud käterätik jalgade all. Suruge mõlemad jalad vastu rulli selliselt, et tunnete pingutust tuharalihastes ja tõstke tuhar aluspinnalt. Jälgige, et vaagen tõuseb mõlemalt poolt võrdselt. Korrake harjutust 10–12 korda, 3–4 seeriat.





3.

3. Lamage selili või poolistuvas asendis, jalad sirutatult ja rullikeeratud käterätik jalgade vahel. Suruge jalgu tugevalt kokku. Jälgige, et reieosa ei pöörduks sisse ega välja. Hoidke pingutust 5 sekundit. Korrake harjutust 12–15 korda, 3–4 seeriat.

4. Lamage selili või poolistuvas asendis, jalad sirutatult. Pingutage reielihaseid ja tõstke jalga aluspinnalt üles jälgides, et põlveliiges on maksimaalselt sirutatud. Korrake harjutust 10–12 korda, 3–4 seeriat mõlema jalaga. Kui esialgu on tõstmine raske, võite alustada reielihaste pingutamisega. Kui tõstmine on kerge, hoidke tõstetud jalga enne langetamist 2–3 sek õhus.



4.



5. Voodiserval või toolil istudes. Sirutage jalga põlveliigesest. Hoidke sirutust 5 sekundit. Korrake harjutust 10–12 korda, 3–4 seeriat mõlema jalaga.



5.



6. Lamage külili, tõstes jala puusa kõrgusele. Hoidke jalga puusaga samas tasapinnas ning liigutage seda võimalikult suure amplituudiga ette ja taha. Liigutamise ajal jälgige, et keha oleks paigal. Korrake harjutust 10–12 korda, 3–4 seeriat ja mõlema jalaga.



6.



7. Lamage kõhuli, jalad sirutatult.  
Hoidke reied vastu aluspinda ning kõverdage jalga põlvest nii palju kui võimalik. Korrake 10–12 korda, 3–4 seeriat ja mõlema jalaga.



## Olulised kontaktid

**Taastusravi polikliiniku registratuur Mustamäe korpuses**

Tel 617 3185

[taastusravi@regionaalhaigla.ee](mailto:taastusravi@regionaalhaigla.ee)

**Taastusravi polikliiniku registratuur Sõle korpuses**

Tel 639 0420

[taastusravi@regionaalhaigla.ee](mailto:taastusravi@regionaalhaigla.ee)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Põhja-Eesti Regionaalhaigla sihiks on keskkonnasäästlikkus. Trükise võtmise asemel leiate sama patsiendiõpetuse siit:



Viited:

Harjutuste pildipank: British Association of Chartered Physiotherapists in limb Absence Rehabilitation (BACPAR) - BACPAR

Joonised: Amputation stump management: A narrative review - PMC (nih.gov); What are the types of sock? - Bedfordshire Hospitals NHS Trust

Foto: Lauri Laev

Koostanud: füsioterapeut Raili Luig, kliiniline psühholoog Triin Orunurm, Olesja Aau ja füsioterapeut Artjom Timšuk (2024)

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla

J. Sütiste tee 19, Tallinn

[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)