



Põlveliigese endoproteesimise järgne taastumine

TAASTUSRAVIGA ALUSTAMINE
OPERATSIOONIJÄRGSEL PÄEVAL

VALURAVI

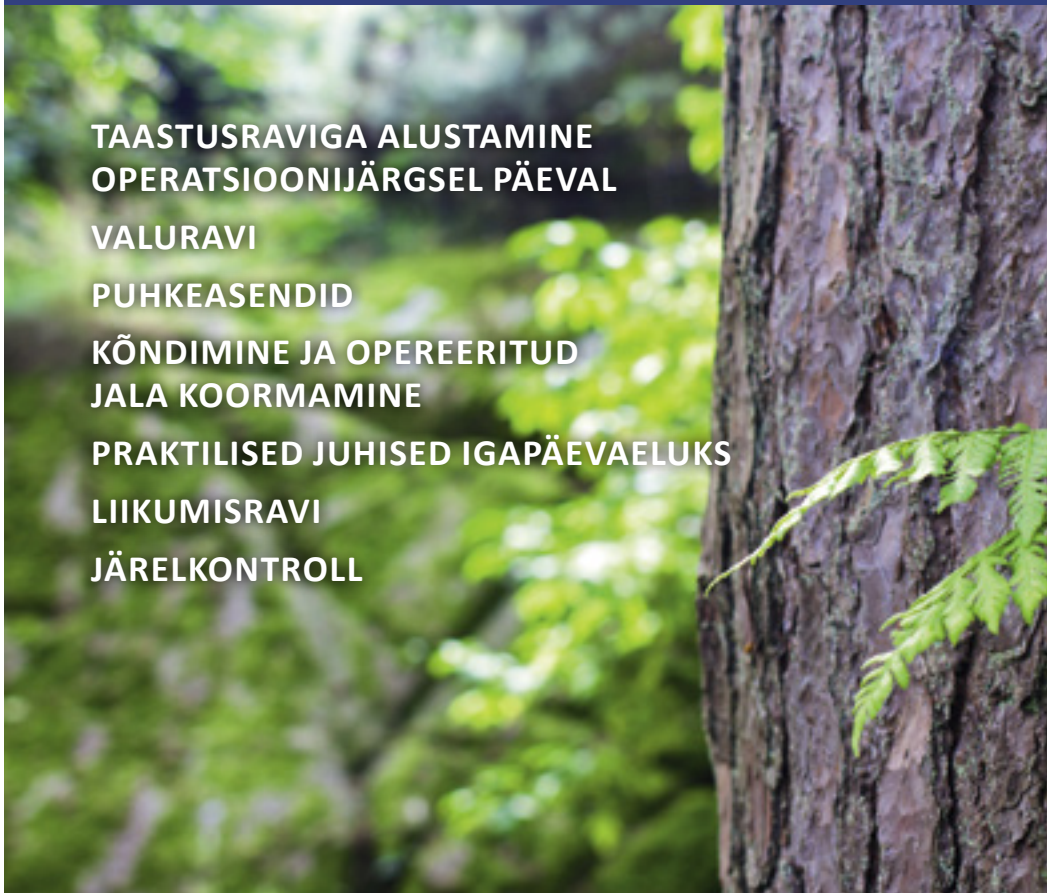
PUHKEASENDID

KÕNDIMINE JA OPEREERITUD
JALA KOORMAMINE

PRAKTILISED JUHISED IGAPÄEVAELUKS

LIIKUMISRAVI

JÄRELKONTROLL



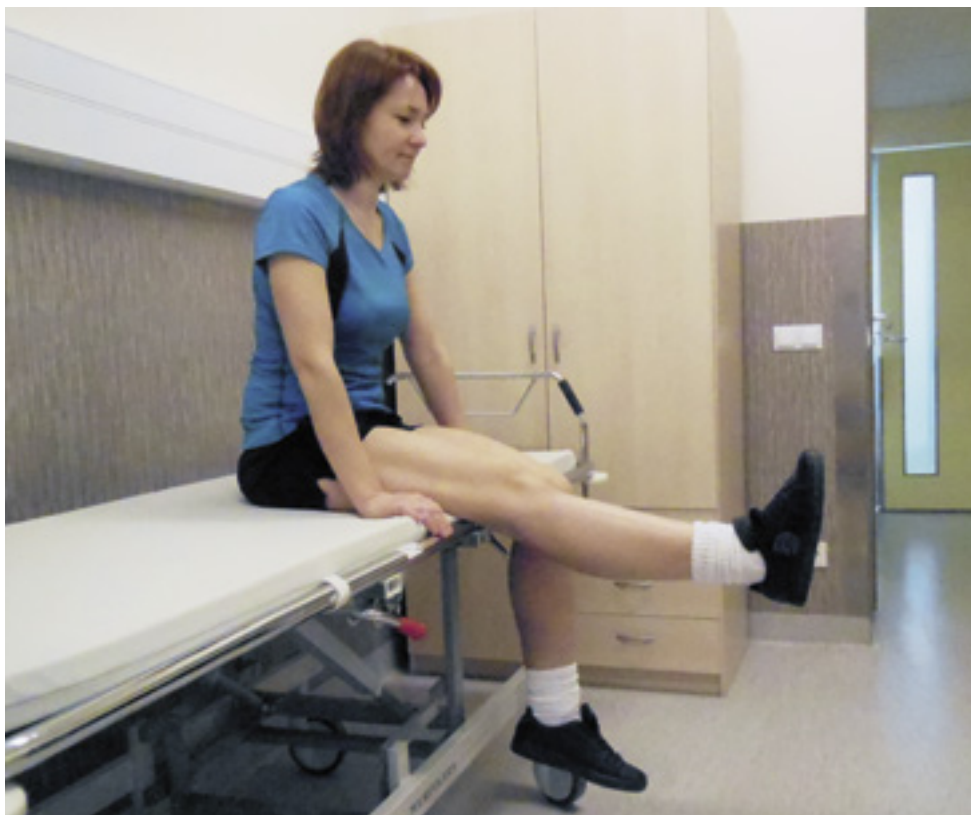
Juhised käsitletakse põlveliigese endoproteesimise operatsioonile järgnevat taastumist: puhkeasendeid, liikumisravi ning igapäevaste toimingute tegemist, mis võimaldab edaspidise hea toimetuleku.

Juhised on mõeldud vahetatud põlveliigese haigetele, välja arvatud juhud, kui raviarst on andnud erijuhiseid.

Põlveliigese endoproteesimise järgselt viibite haiglas kuni 10 päeva, tavaliselt on haiglasoleku kestuseks 5–6 päeva. Haiglas viibimise kestuse määrab raviarst olenevalt Teie seisundist.

TAASTUSRAVIGA ALUSTAMINE OPERATSIOONIJÄRGSEL PÄEVAL

Operatsioonijärgselt võite intensiivravi palatis sooritada spetsiaalseid hingamis- ja liikumisharjutusi ning jalapöidade painutamise-sirutamise harjutusi venoosse vereringe parandamiseks. Liikumisraviga alustatakse füsioterapeudi juhendamisel ja abistamisel operatsioonijärgsel päeval intensiivravi palatis.



Pidage meeles!

- Voodist tõusmine toimub üldjuhul terve(ma) jala poolt.
- Lubatud on voodi serval istumine.
- Keelatud on tugipadja asetamine põlveõndlasse.
- Väga oluline on varajane põlveliigese liikuvuse taastamine trenaažööril ning võimlemisharjutuste sooritamise.
- Sõltuvalt enesetundest alustatakse kõndimist kõrge tugiraamiga.

VALURAVI

Valuvaigisteid võtke vastavalt arsti ettekirjutusele. Kui valu segab liikumist ja võimlemist, teavitage oma raviarsti.

PUHKEASENDID

- Operatsioonijärgselt peaks lamama selili asendis, opereeritud jalg välja sirutatud.
- Alates 2.–3. operatsioonijärgsest päevast võite valu puudumisel ennast küllili keerata. Küllili magamine on lubatud üldjuhul 3.–4. operatsioonijärgsel päeval.
- Kõhuli võite keerata üldjuhul 12.–14. operatsioonijärgsel päeval. See sõltub haava seisundist ning toimub spetsialisti juhendamisel.
- Operatsioonijärgse luumurru ja proteesliigese kahjustamise vältimiseks järgige kindlaid nõudeid (vt Praktilised juhised igapäevaeluks).

KÕNDIMINE JA OPEREERITUD JALA KOORMAMINE

Sõltuvalt seisundist võite füsioterapeudi kaasabil alustada kõndimisharjutusega esimesel operatsioonijärgsel päeval, kasutades kõrget käimisraami või karke.

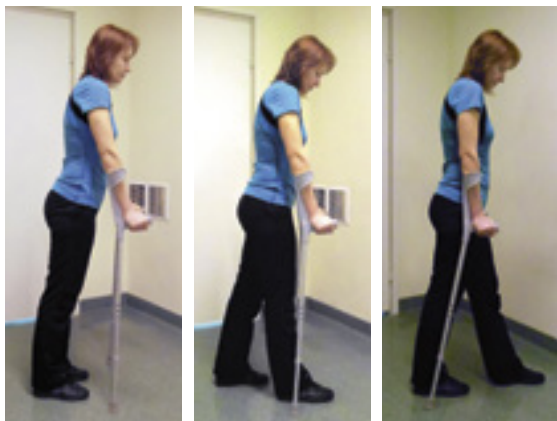
NB! Alustage kohe normaalse lonkamiseta kõndimise omandamist, et tagada opereeritud liigese õige taastumine ning vältida teiste liigeste valet koormamist. Lonkava kõnnaku ja vigase kõnnimustri hilisem muutmine võib osutuda väga raskeks.

Kõndimisel tuleb kasuks nn kure- või kukekõnnaku harjutamine, tõstes opereeritud jalga veidi kõrgemale.

Käimisel ja jalale toetumisel vältige tugeva valu teket.

Karkudest ja muudest abivahenditest võite täielikult loobuda keskmiselt 4–6 nädala pärast, kui olete võimeline kõndima ilma lonkamata.

Karkudega kõndimine



A tõstke kargud üheaegselt enda ette, seejärel viige haige jalg karkude vahele

B astuge terve jalaga samm haigest jalast mööda

Karkudega trepist üles kõndimine



A seiske trepile võimalikult lähedale

B astuge terve jalaga astme võrra ülespoole, seejärel viige keharaskus karkudega kaasa aidates sellele jalale. Lõpuks tooge haige jalg terve jala kõrvale

Karkudega trepist alla kõndimine



A seiske trepile võimalikult lähedale

B viige kargud ühe astme võrra allapoole, seejärel tehke samm haige jalaga karkude vahele. Lõpuks astuge terve jalaga haige jala kõrvale

PRAKTILISED JUHISED IGAPÄEVAELUKS

- Haiglast võite koju sõita tavalise sõiduautoga, istudes juhi kõrvalistmel. Autoiste võiks olla lükatud taha ning seljatugi kallutatud tahapoole.
- Sokkide/ sukkade jalapanekul kasutage abivahendeid.
- Jalgade pikkuse vahe kompenseerimiseks kasutage spetsiaalseid tallakõrgendusid.
- Auto või muu sõiduvahendi juhtimine pikema distantsi läbimiseks on lubatud 4–6 nädala möödumisel.
- Sauna (ka infrapunasauna) kasutamine on lubatud 3 nädala möödumisel operatsioonist.
- Seksuaalelu võite taasalustada 6–8 nädala möödumisel operatsioonist. Hoiduge põlveliigest kahjustavatest asenditest. Rasestumine ei ole keelatud.
- Spordialadest võite 8–12 nädala möödumisel harrastada kõndimist (soovitav on kepikõnd), jalgrattaga sõitmist, rahulikku suusatamist ning ujumist (sportlikest viisidest rinnuli- ja selilikrooli, delfiini). Rinnulibrassi ujumine on lubatud 12 nädala möödumisel operatsioonist. Lubatud on rahulik tantsimine.
- Vältige hüppamist, ootamatuid äkilisi asendimuutusi ja sügavat madalale kükitamist.
- Töötamisel vältige proteesiga põlve liigkoormamist: nt põlvitades ehituse sisetöödel, aias rohimisel jm.
- Kasutage tugevapõhjalisi ja kindlaid jalatseid. Olge ettevaatlik kõrgete kontsade ja platvormtaldadega!
- Püüdke vältida komistamist ja libisemist nt libedal sauna- või vannitoapõrandal, põrandavaipadel ning jääl.
- Liikudes ebatasasel pinnal, kasutage abivahendeid: keppi, karke ja jäänaelu.
- Proteesitud põlve lõppsirutuse säilitamiseks on kasulik aeg-ajalt lamada kõhuli asendis.

- Proteesitud liigese valulikkuse korral ärge häbenege ortoosi või käimiskepi kasutamist liigese toetamiseks.
- Soovitatav ei ole üle 15 kg raskuste tõstmine ja kandmine.
- **NB!** Jälgige rangelt püsimist normaalses kehakaalus. Iga liigne kilo kiirendab kunstliigese kulumist ning võib põhjustada ebaeeldivusi.
- Välisriikidesse reisimisel ja tollikontrolli läbimisel arvestage sellega, et proteesi metallosad reageerivad metallidetektorile. Arusaamatuste vältimiseks kandke endaga kaasas raviarsti antud koopiat endoproteesitud liigese röntgenülesvõtetest.

LIIKUMISRAVI

Ravivõimlemise eesmärk on proteesitud liigest ümbritsevate lihaste toonuse taastamine ja tugevdamine, liigese liikuvuse suurendamine vastavale proteesitüübile ettenähtud ulatuses ning hea enesetunde säilitamine.

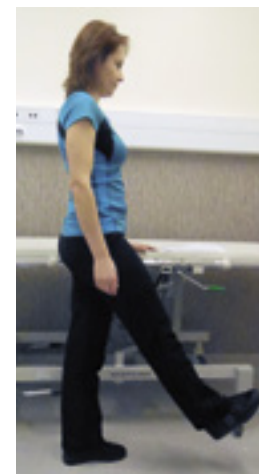
Võimlemisharjutusi hakake sooritama võimalikult varakult, soovitatavalt 2.–3. operatsioonijärgsel päeval.

Harjutuste sooritamisel pidage meeles:

- sooritage harjutused rahulikus tempos;
- hingake rahulikult ja vältige hinge kinnihoidmist;
- harjutage päevas 2–3 korda, tehke korraga 3–4 harjutuste seeriat. Tehke iga harjutust 5–15 korda;
- **harjutamisel vältige tugevat valu!**

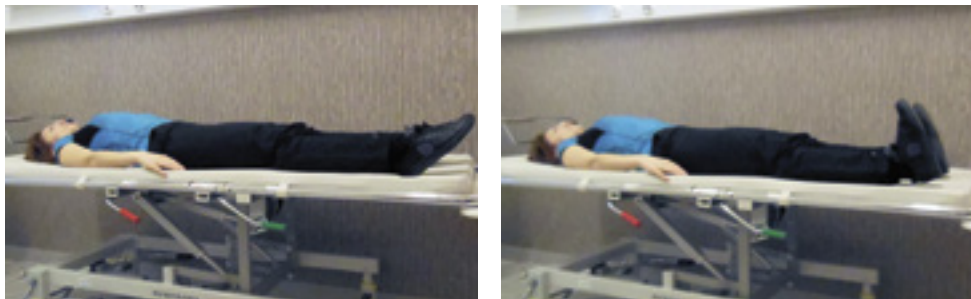
Võimlemisharjutused püsti seistes

- põlvest sirge jala liigutamine ette ja taha, toetudes karkudele, toolile või lauale
- puusast ja põlvest kõverdatud jala üles tõstmine, toetudes karkudele, toolile või lauale



Võimlemisharjutused selili lamades

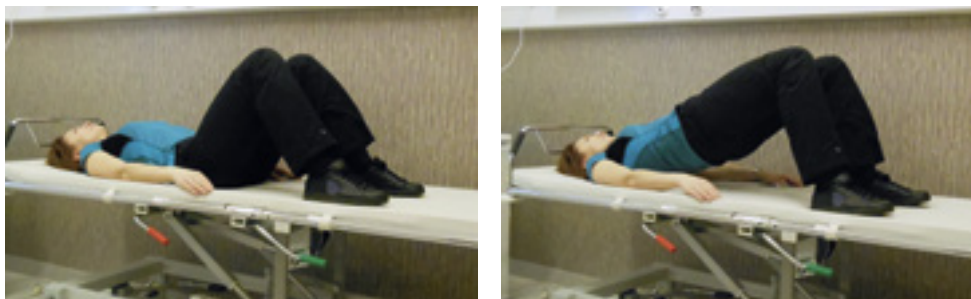
- jalapöidade painutamine ja sirutamine



- opereeritud jala puusast ja põlvest kõverdamine ja sirutamine. Seda harjutust võib teha ka mõlema jalaga üheaegselt, pidades meeles, et kõverdamisel ei viida põlvi kokku



- vaagna tõstmine, toetudes puusast ja põlvest kõverdatud jalgadele. NB! Püüdke keharaskus toetada tervemale jalale



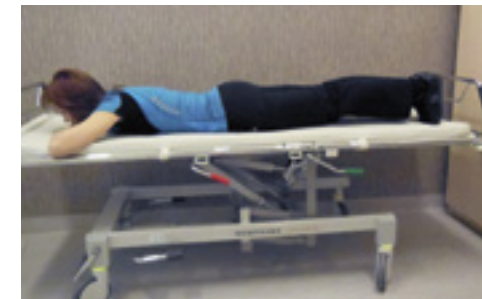
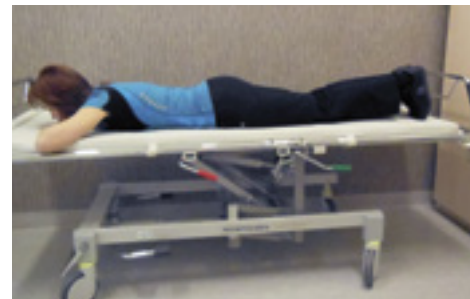
- sirge jala tõstmine. NB! Hoidke põid enda poole. Tõstke jalg 15–20 cm kõrgusele ning hoidke nii 5–15 sekundit. Hiljem võib harjutamisel kasutada 1–2 kilost lisaraskust



Võimlemisharjutused kõhuli lamades

NB! Võite sooritada pärast haavaniitide eemaldamist!

- varvastele toetudes jalgade surumine põlvest sirgeks, tuharalihaste pingutamine



- jalgade põlvest kõverdamine. Harjutust võib teha ka mõlema jalaga üheaegselt



Rattasõit veloergomeetril

Koormusvaba rattasõiduga võib alustada keskmiselt 4.–6. operatsioonijärgsel päeval pärast suurema haavavalu vaibumist. Sõitmist alustage poolringide sooritamisega ette- ja tahapoole. Liigese liikuvuse paranemisel ja valu puudumisel võite sooritada täisringe algul tagurpidi, hiljem õiges suunas. Sõidu kestus võiks olla 5–15 minutit. Vastavalt treenitusele võib hiljem koormust lisada.



Head paranemist ja edukat harjutamist!

JÄRELKONTROLL

Järelkontroll määratakse üldjuhul aasta möödudes. Vajadusel määrab raviarst Teile varasema aja.

Võrreldes proteesimata liigeste ja normaalse koega, on proteesiga liigesega põletiku tekkimise ja arenemise risk suurem. Põletiku vältimiseks hoolitsege väiksemate nahahaavade, kriimustuste, paisete ja küünevalli põletike ning külmetushaiguste (nohu, köha jm) ravi eest. Vajadusel konsulteerige perearstiga ja täitke täpselt Teile määratud antimikroobset antibiootikumide raviskeemi.

Hoolitsege suuhügieeni ja hammaste eest, külastage regulaarselt hambaarsti.

Eriarsti vastuvõtule pöördumisel teavitage arsti koheselt proteesliigese olemasolust.

Pöörduge koheselt raviarsti vastuvõtule, kui:

- opereeritud põlveliigesesse tekib tugev valu;
- põlv tursub tugevalt;
- järsku tõuseb kõrge palavik või kerge palavik ei alane pika aja jooksul;
- endoproteesitud põlveliigese liikuvus hakkab vähenema.

SOOVITUSED

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Teksti koostas Regionaalhaigla füsioterapeut Ants Tutt,
harjutused Natalja Lepjoškina

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla
J. Sütiste tee 19
13419 Tallinn
www.regionaalhaigla.ee
info@regionaalhaigla.ee

Infomaterjali on kinnitanud SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla
õenduskvaliteedi komitee 19. veebruaril 2018. a.