



Regionaalhaigla

Puusaliigese endoproteesimise järgne taastumine

Taastusraviga alustamine operatsioonijärgsel päeval

Puhkeasendid

Kõndimine ja opereeritud jala koormamine

Praktilised juhised igapäevaeluks

Liikumisravi

Järelkontroll



Infomaterjalis käsitletakse puusaliigese endoproteesimise operatsioonile järgnevat taastumist: puhkeasendeid, liikumisravi ning igapäevaste toimingute tegemist, mis võimaldavad edaspidise hea toimetuleku.

Juhised on mõeldud vahetatud puusaliigese haigetele, välja arvatud, kui raviarst on andnud erijuhendid.

Puusaliigese endoproteesimise järgselt viibite haiglas 4–6 päeva. Haiglas viibimise kestuse määrab raviarst olenevalt Teie seisundist.

Taastusraviga alustamine operatsioonijärgsel päeval

Liikumisraviga alustage juba operatsioonijärgsel päeval intensiivravi palatis. Alustuseks tehke spetsiaalseid hingamisharjutusi ning jalapöidade painutamise-sirutamise harjutusi venoosse vereringe parandamiseks. Järgmisel päeval harjutage füsioterapeudi juhendamisel ja abistamisel istumist voodi serval ja voodist tõusmist.

Pidage meeles!

- Operatsioonijärgselt lamate selili põlvede vahele asetatud tugipadjaga. Ärge asetage tugipatja pikemaks ajaks põlveõndlasse!
- Voodist tõusmine toimub terve jala poolt.
- Lubatud on lühiajaline istumine voodi serval, kui väldite puusa liigset painutamist (üle 90°) ning hoiate opereeritud jala põlve ja põia välja pööratud asendis.
- Lubatud on kõrgendusega toolil istumine.
- Arvestage enesetundega nii kõrge tugiraamiga kõndimisel kui ka võimlemisharjutuste tegemisel.

Puhkeasendid

- Operatsioonijärgselt peaksite 2–3 päeva lamama selili, aga kui seisund võimaldab, võite füsioterapeudi või õe juhendamisel keerata terve jala poolsele küljele, kasutades toestamiseks tugipatja.
- 8–12 nädalat on soovitatav istuda kõrgendatud istmel, kasutades vastavaid kõrgendusi ja patju. Antud soovitus kehtib ka WC-potil istumise kohta. Soovitatav on istuda põlveliigese 10 cm võrra kõrgemal istmel!
- Kõhuli võite keerata üldjuhul 8–10 operatsioonijärgsel päeval. See sõltub haava seisundist ja Teie kehakaalust.
- 2–4 nädalat pärast operatsiooni võite magada ka opereeritud küljel, kui see ei põhjusta tugevat valu.
- Operatsioonijärgse luumurru ja puusaliigese nihetuse vältimiseks järgige kindlaid nõudeid (vt Praktilised juhised igapäevaeluks).

Kõndimine ja opereeritud jala koormamine

Sõltuvalt seisundist võite kõndimisharjutusega alustada esimesel operatsioonijärgsel päeval, kasutades kõrget käimisraami või (küünar)karke.

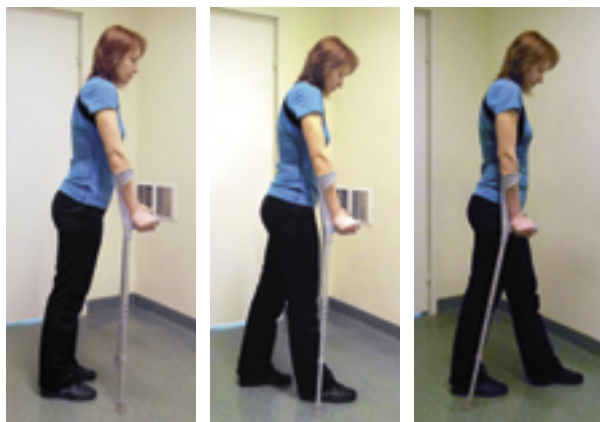
NB! Alustage kohe lonkamiseta normaalse kõndimise omandamist. Lonkava kõnnaku ja vigase kõnnimustri hilisem muutmine võib osutada väga keeruliseks.

Tsemendivaba proteesi paigaldamise järgselt võite opereeritud jalga koormata jäseme oma kaaluga, mis on kogu kehamassist keskmiselt 1/4–1/3 (nt 60 kg inimese jalga kaalub 15–20 kg).

Tsementeeritud proteesi paigaldamise järgselt võite koormata jalga kogu keha raskusega, kui see ei põhjusta tugevat valu.

NB! Karkudest ja muudest abivahenditest võite täielikult loobuda umbes 4–12 nädalat pärast operatsiooni, kui saate ilma lonkamata rahulikult kõndida.

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 koju sõites istuge juhi kõrvalistmele, mis on tagasi nihutatud, varustatud kõrgendusega ning seljatugi allapoole lastud.
- Vähemalt 8–12 nädalat pärast operatsiooni istuge kõrgendusega istmel, kasutades vastavaid kõrgendusi ja patju. Kasutage kõrgendust ka WC-poti kasutamisel. **Soovitav on istuda põlveliigesest 10 cm võrra kõrgemal istmel!** Hiljem võite istuda ilma kõrgenduseta, kuid püüdke vältida madalaid pehmeid istmeid (nt pehme madal tugitool/diivan, sportauto iste jms).
- Magage võimalusel kõrgendatud voodis, et vähendada madalalt püsti tõusmisel võimalikku puusaliigese nihestuse ohtu.
- Auto või muu sõiduvahendi juhtimine pika distantsi läbimiseks on lubatud 6–8 nädala möödumisel.
- Riietumisel olge ettevaatlik ettepainutamisel ning sokkide ja pükste jalgatõmbamisel, vajadusel kasutage abivahendeid. Alakeha riietamine ja sokkide/sukkade jalgapanek ilma abivahenditeta on lubatud 8–12 nädalat pärast operatsiooni. Maha kukkunud esemete tõstmiseks kasutage kaaslaste, abivahendite või karkude abi.
- Kasutage tugevapõhjalisi ja kindlaid jalgatseid. Olge ettevaatlik kõrgete kontsade ja platvormtaldadega!
- Kasutage spetsiaalseid tallakõrgendusi jalgade pikkuse vahe kompenseerimiseks.
- Sauna (ka infrapunasauna) on lubatud minna 3 nädala möödumisel operatsioonist.
- Seksuaalelu võite taasalustada 6–8 nädala möödumisel operatsioonist. Hoiduge asenditest, kus puusaliiges on painutatud üle 90 kraadi. Rasestumine ei ole keelatud.

- Spordialadest võite 8–12 nädala möödumisel harrastada kõndimist (soovitav on kepikõnd), jalgrattaga sõitmist, rahulikku suusatamist, tantsimist ning ujumist (sportlikest viisidest rinnuli- ja selilikrooli, delfiini). Rinnulibrassi ujumine on lubatud kolme kuu möödumisel operatsioonist.
- Vältige ristiasetatud jalgadega istumist.
- Vältige hüppamist, ootamatuid äkilisi asendimuutusi ja madalale kükitamist.
- Püüdke vältida komistamist ja libisemist nt libedal sauna- või vannitoapõrandal, põranda-vaipadel ning jääl.
- Liikudes ebatasasel pinnal, kasutage abivahendeid: keppi, karke ja jäänaelu.
- Soovitav ei ole üle 15 kg raskuste tõstmine ja kandmine.
- NB! Jälgige rangelt püsimist normaalses kehakaalus. Iga liigne kilo kiirendab kunstliigese kulumist ning võib põhjustada ebameeldivusi.
- Välisriikidesse reisimisel ja tollikontrolli läbimisel arvestage sellega, et proteesi metalloosad reageerivad metallidetektorile. Arusaamatusete vältimiseks muretsege selleks puhuks endale koopia endoproteesitud liigese röntgenülevõttest.
- Kunstliiges võimaldab elada normaalset elu, kuid kolm kuud pärast operatsiooni ning soovitatavalt ka edaspidi püüdke vältida järgnevaid asendeid:
 - istumine ja lamamine ristiasetatud jalgadega;
 - istumine ja lamamine nii, et puusaliiges on üle 90° painutusnurgaga;
 - istumine ja lamamine sissepoole keeratud põlve ja põiaga.

Liikumisravi

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

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 viimine ette ja taha toetudes karkudele või toolile.



- põlvest kõverdatud jala üles tõstmine, toetudes karkudele või toolile.



Võimlemisharjutused selili lamades

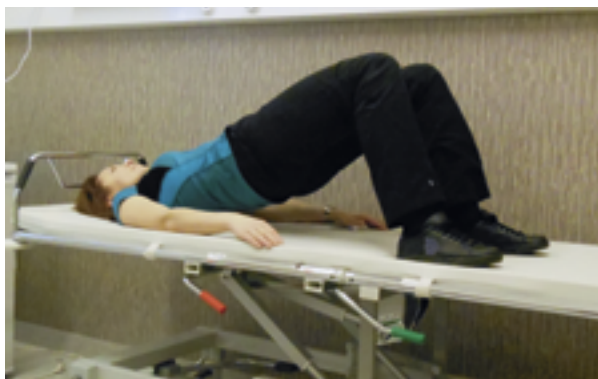
- jalapöidade painutamine ja sirutamine.



- 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. Hoidke asendit 3–5 sekundit.



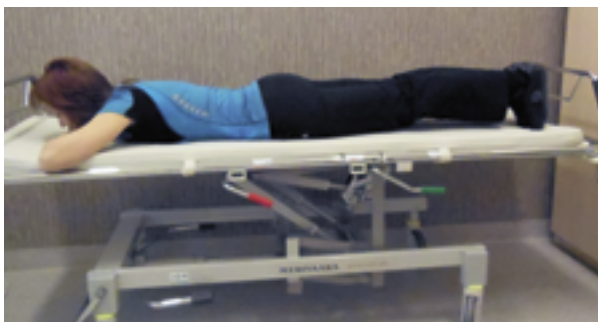
- sirge jala tõstmine. NB! Pingutage reielihaseid, hoidke põid enda poole. See harjutus sobib alates teisest nädalast pärast operatsiooni.



Võimlemisharjutused kõhuli lamades

NB! Võite sooritada pärast haavaniitude eemaldamist!

- varvastele toetudes jalgade surumine põlvest sirgeks, tuharalihaste pingutamine.



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



Head paranemist ja edukat harjutamist!

Järelkontroll

Järelkontroll toimub üldjuhul aasta möödudes. Vajadusel määrab raviarst varasema aja.

Võrreldes proteesimata liigeste ja normaalse koe- ga on proteesliigesega põletiku tekkimise ja arene- mise risk suurem. Põletiku vältimiseks hoolitsege väiksemate nahahaavade, kriimustuste, paisete ja küünevalli põletike ning külmetushaiguste (nohu, köha jm) ravi eest. Vajadusel konsulteerige pere- arstiga ja täitke täpselt Teile määratud antimik- roobset antibiootikumide raviskeemi.

Hoolitsege suuhügieeni ja hammaste eest, külasta- ge regulaarselt hambaarsti.

Eriarsti vastuvõtule pöördumisel teavitage kohe- selt arsti proteesliigese olemasolust.

Pöörduge koheselt raviarsti vastuvõtule, kui:

- opereeritud puusaliigesesse tekib tugev valu;
- puusale tekib turse;
- järsku tõuseb kõrge palavik või kerge palavik ei alane pika aja jooksul.

Infovoldiku teksti koostas Regionaalhaigla
füsioterapeut Ants Tutt, harjutused
Natalja Lepjoškina.

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla
J. Sütiste tee 19
13419 Tallinn
Infotelefon 617 1300
www.regionaalhaigla.ee

Infolehe on kinnitanud Põhja-Eesti Regionaalhaigla õenduskvaliteedi
komitee 29.01.2015. a.