



Regionaalhaigla

Puusaliigese endoproteesimise järgne taastumine

Taastusraviga alustamine operatsioonijärgsel päeval

Puhkeasendid

Kõndimine ja opereeritud jala koormamine

Praktilised juhised igapäevaeluks

Taastusravi

Järelkontroll



Patsiendiõpetuses käsitletakse puusaliigese endoproteesimise operatsioonile järgnevat taastumist: puhkeasendeid, harjutusi 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

Taastusraviga alustage juba operatsioonijärgsel päeval intensiivravi palatis. Alustuseks tehke spetsiaalseid hingamisharjutusi ning jalapöidade painutamise-sirutamise harjutusi venoosse vere ringe 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 patja pikemaks ajaks põlveõndlasse.
- Voodist tõusmine toimub terve jala poolt.
- Lubatud on istumine voodi serval, kui väldite puusa liigset painutamist.
- Lubatud on kõrgendusega toolil istumine.
- Arvestage enesetundega nii kõrge tugiraamiga kõndimisel kui ka harjutuste tegemisel.

Puhkeasendid

- 2–3 operatsioonijärgsel päeval eelistage puhkamiseks seliliasendit. Kui seisund võimaldab, võite füsioterapeudi või õe juhendamisel keerata terve jala poolsele küljele, asetades jalgade vahele padja.
- 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 üle terve külje. See sõltub haava seisundist ja Teie kehakaalust.
- 2 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 kõnnitreeninguga alustada esimesel operatsioonijärgsel päeval, kasutades kõrget käimisraami või (küünar)karke.

NB! Alustage kohe lonkamiseta normaalse kõnnimustri omandamist. Lonkava kõnnaku hilisem muutmine võib osutuda väga keeruliseks.

Tsemendivaba proteesi paigaldamise järgselt võite opereeritud jala koormata osaliselt vastavalt enesetundele või ortopeedi soovitudele.

NB! Karkudest ja muudest abivahenditest võite täielikult loobuda umbes 6–12 nädalat pärast ope-

ratsiooni, 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. 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 tõusmist.
- Auto või muu sõiduvahendi juhtimine pikema distantsi läbimiseks on lubatud 6–8 nädala möödumisel.
- Riitumisel peab jääma kehatüve ja reie vahele vähemalt 90 kraadi, sokkide ja pükste jalgatõmbamisel kasutage abivahendeid või kaaslaste abi.
- Maha kukkunud esemete tõstmiseks kasutage kaaslaste, abivahendite või karkude abi. Kui pearinglust ei esine, võite maast esemeid võtta, sirutades opereeritud jala taha – nii väldite liigset puusa painutamist.
- Kasutage madala ja tugeva tallaga mugavaid jalatseid, mis ei libise.
- Kasutage spetsiaalseid talla- või kannakõrgendusi jalgade pikkuse vahe kompenseerimiseks vastavalt spetsialisti soovitusetele.
- Sauna (ka infrapunasauna) on lubatud minna 3 nädala möödumisel operatsioonist.
- Seksuaalelu võite taaslustada 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 kepikõndi, 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.
- Vältige esimestel kuudel suuremate raskuste (üle 10kg) tõstmist ja kandmist.
- Vältige kehakaalu suurt tõusu.
- Välisriikidesse reisimisel ja tollikontrolli läbimisel arvestage sellega, et proteesi metalloosad võivad reageerida metallidetektorile. Arusamatuste vältimiseks muretsege selleks puhuks endale koopia endoproteesitud liigese röntgenülesvõttest.
- kolme kuu vältel pärast operatsiooni vältige:
 - jalgade ristamist;
 - opereeritud jala puusaliigesest sisse- ja välja-poolse pöörämist;
 - asendeid, kus nurk kehatüve ja reie vahel on väiksem kui 90°.

Taastusravi

Füsioteraapia 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;
- **harjutuste sooritamisel on vähene valu lubatud.**

Võimlemisharjutused püsti seistes

- sirge jala viimine ette ja taha, seistes tervel jalal ja toetudes karkudele või toolile.



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



Võimlemisharjutused selili lamades

- jalapöidade painutamine ja sirutamine.



- opereeritud jala puusast ja põlvest kõverdamine ja sirutamine: esimesed 3 kuud pärast operatsiooni on lubatud puusaliigese painutus kuni 90 kraadi.



- vaagna tõstmine, toetudes puusast ja põlvest kõverdatud jalgadele. Hoidke asendit 3–5 sekundit.



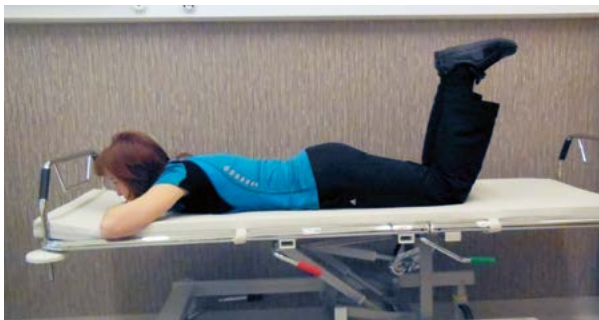
- sirge jala tõstmine. NB! Pingutage reielihaseid, hoidke põid enda poole.



Võimlemisharjutus kõhuli lamades

NB! Võite sooritada pärast haavaniitide eemaldamist!

- 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.

Harjutused Natalja Lepjoškina ja PhysioTool.

Foto: Lauri Laev

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla

J. Sütiste tee 19

13419 Tallinn

www.regionaalhaigla.ee