

Potilasopas

Olkapään tekonivel- leikkaus



Tekonivelsairaala

COXA

OTA KÄYTTÖÖSI COXAPOLKU-SOVELLUS

CoxaPolku -sovellus on tukenasi hoitopolkusi jokaisessa vaiheessa. Sovelluksen avulla saat muun muassa automaattisia muistutuksia vastaanottoajoista ja hoitosi etenemisestä. Lisäksi sovelluksen avulla voit olla helposti yhteydessä asiakaspalveluumme.

SOVELLUKSEN HYÖDYT SINULLE

- Löydät kattavasti tietoa hoitosi jokaisesta vaiheesta.
- Saat muistutuksia ajankohtaisista toimenpiteistä ja huomioitavista asioista.
- Voit olla helposti ja kätevästi yhteydessä asiakaspalveluumme.
- Ohjeet kulkevat aina mukana, missä tahansa oletkin.



NÄIN HELPOSTI ALOITAT SOVELLUKSEN KÄYTÖN



1. CoxaPolku-sovelluksen käyttö edellyttää mobiililaitetta (puhelin tai tabletti). Lataa sovellus ilmaiseksi laitteesi sovelluskaupasta tai skannaamalla alla oleva QR-koodi. CoxaPolku toimii Apple ja Android laitteilla (Androideissa sovellusversio 8.1 tai uudempi).



2. Hyväksy ensimmäisellä käyttökerralla sovelluksen käyttöehdot ja tunnistaudu verkkopankkitunnuksillasi tai mobiilivarmenteella.

Voit nyt aloittaa sovelluksen käytön!

**Lataa sovellus skannaamalla QR-koodi
tai osoitteesta qrco.de/coxapolku**



Tekonivelsairaala Coxa

Coxa on Suomen ainoa tekonivelleikkauksiin erikoistunut sairaala. Teemme yli 8500 tekonivelleikkausta vuosittain ja työllistämme yli 400 alan huippuosaajaa.

YHTEYSTIEDOT

Asiakaspalvelu

Puhelin **03 311 715**

Sähköposti asiakaspalvelu@coxa.fi

Niveltie 4, 33520 TAMPERE

Poliklinikka 1. krs

Vuodeosastot 2. ja 4. krs

www.coxa.fi

Sisäänkäynti

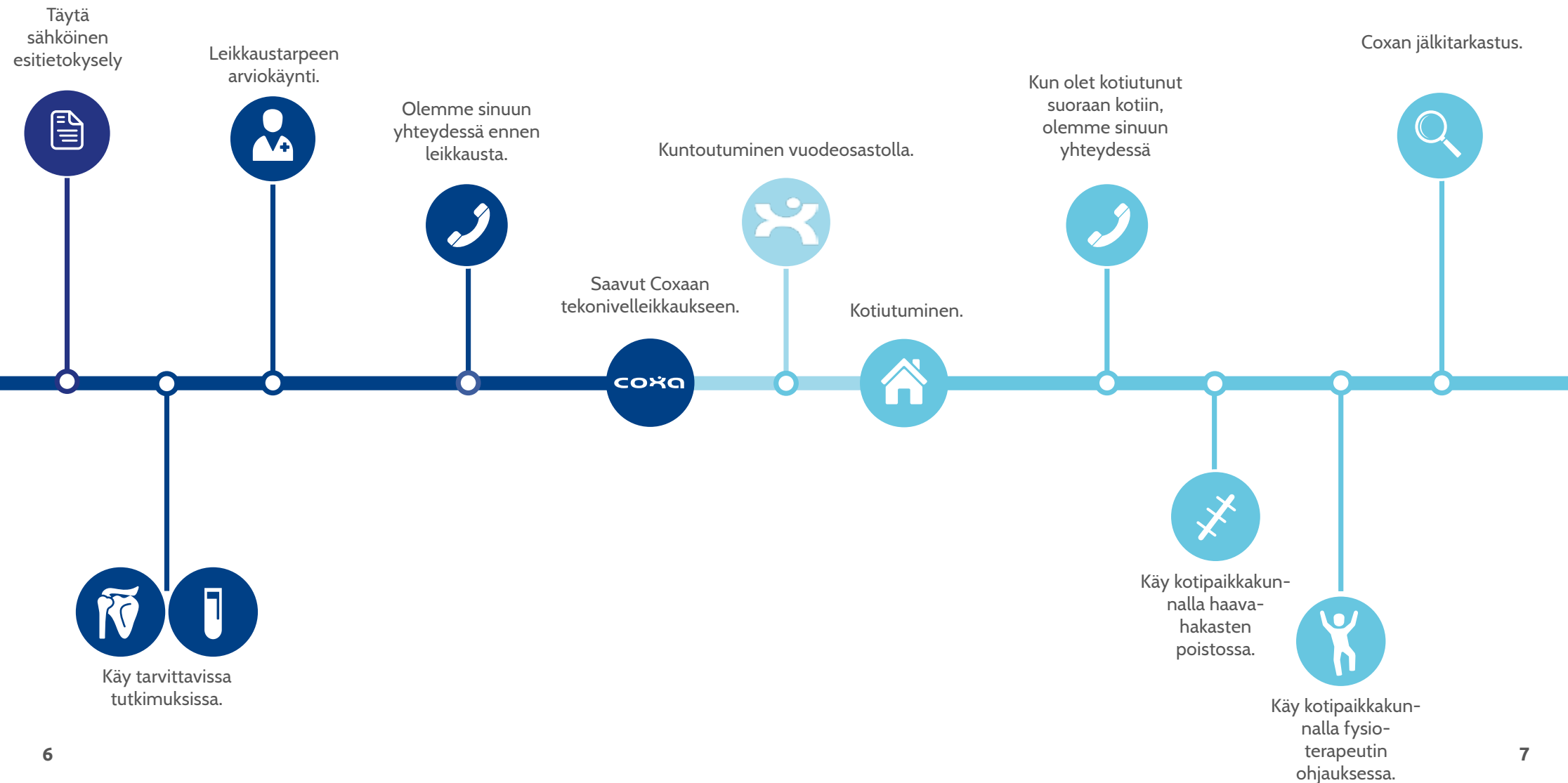


Sisällysluettelo

ENNEN LEIKKAUSTA.....	8
Nivelrikko ja nivelrikon hoito	10
Turvallisen leikkauksen edellytykset	12
Leikkaustarpeen arviokäynti	16
Tekonivelleikkaus	18
Harjoittelu ennen leikkausta	20
Valmistautuminen tekonivelleikkaukseen	22
Päiväkirurginen tekonivelleikkaus	24
LEIKKAUS JA TOIPUMINEN	26
Leikkauispäivä.....	28
Kipu.....	30
Mustelmat ja haavanhoito.....	32
Kotiutuminen.....	34
Fysioterapeutin ohjauskäynnit.....	36
Usein kysytyjä kysymyksiä.....	38
HARJOITTELU JA LIIKUNTA	40
HYVÄ TIETÄÄ.....	54
Sairaalassa huomioitavaa	56
Hoitohenkilökunta sinua varten	57
Matkakorvaukset.....	58
Potilashotelli.....	59
Saapuminen	60
KOTIUTUSKORTTI.....	63

HOITOPOLKU

- Ennen leikkausta
- Leikkauksen jälkeen



Ennen leikkausta



NIVELRIKKO

Yleisin syy tekonivelleikkaukselle on artroosi eli nivelrikko. Muutokset etenevät yleensä hitaasti vuosien kuluessa. Nivelruston pinta rikkoutuu ja voi kulua puhki, jolloin luut pääsevät hankaamaan vastakkain. Ärsytyksen johdosta nivelkalvo ärttyy, alkaa turvotella ja jäykistyä. Elimistö ei pysty korjaamaan vaurioitunutta nivelrustoa. Nivelrikon hoidon tavoite on kivun hallinta, toimintakyvyn ylläpitäminen ja nivelrikon pahenemisen estäminen.

Oireet

Olkapään kipu ja mahdollinen säteilykipu olkavartta pitkin voivat olla merkki olkanivelen nivelrikosta. Kipua esiintyy aluksi erityisesti työskennellessä kädet vaakatasossa tai sen yläpuolella. Myöhemmässä vaiheessa olkaniveleen kehittyä liikerajoitus sekä lepo- ja yösäryt ovat tyypillisiä

Riskitekijät

Nivelrikon riskitekijöitä ovat perimä, ylipaino, nivelvammat ja niihin liittyvät nivelsidevauriot, raajan virheasennot sekä kuormittava työ. Ikääntyminen heikentää nivelruston mekaanisia ominaisuuksia sekä kudosten aineenvaihduntaa. Nämä altistavat nivelruston vaurioitumiselle. Myös tulehdukselliset nivelsairaudet, kuten reuma, voivat johtaa nivelmuutokseen.

Olkaniveltä ympäröivän kiertäjäkalvosimen jänne-lihasrakenne on merkittävä tuki olkanivelelle. Mikäli se ei toimi normaalisti tai siinä on esimerkiksi repeämä, muuttuu olkanivel epävakaaaksi, joka edesauttaa nivelrikon syntyä.

NIVELRIKON HOITO

Liikunta

Tekonivelleikkaus on hyvä tehdä vasta kun muut keinot on jo kokeiltu. Tekonivel ei vastaa tervettä niveltä. Liikunta parantaa lihasten hermotusta ja verisuonitusta sekä ylläpitää lihasvoimaa ja nivelliikkuvuutta. Lihaskoivu- sekä aerobinenharjoittelu vähentävät tutkitusti kipua ja parantavat toimintakykyä nivelrikkopotilailla.

Monipuolinen liikunta sopii nivelrikkoiselle nivelelle. Erityisen tärkeää on liike- ja lihasvoimaharjoittelu. Jos nivel kipeytyy liikunnasta voimakkaasti, käytä kipulääkettä liikkumisen tukena tai kevennä rasiitusta. Fysioterapian avulla on mahdollista vähentää kipua sekä ylläpitää olkanivelen liikettä

Coxan potilasoppaan harjoitukset sopivat nivelrikon hoitoon jo ennen leikkausta. Harjoituksiin on hyvä tutustua ennakkoon. Lue lisää nivelrikon hoidosta ja tutustu liike- sekä liikuntaharjoittelun potilasohjeeseen osoitteessa kaypahoito.fi.

Lääkehoito

Nivelrikkoon ei ole parantavaa lääkettä. Lääkehoidon tarkoitus on lievittää oireita ja parantaa toimintakykyä. Kipulääkkeiden käyttö helpottaa liikkumista.

Kivunhoidon ensisijainen lääke on parasetamoli. Jos sen teho ei riitä, voidaan hoidoksi liittää tulehduskipulääkkeitä. Tulehduskipulääkkeiden haittavaikutukset ja riskit arvioidaan yksilöllisesti. Jos näiden teho ei riitä, voidaan lääkärin ohjauksessa käyttää keskushermostoon vaikuttavia kipulääkkeitä. Kipulääkereseptit määrätään tarvittaessa kotikuntasi terveyskeskuksesta tai työterveydestä. Nivelpistoja, kuten glukokortikoidi- ja hyaluronaattiruiskeita, ei saa ottaa jos leikkaukseen on alle 3 kuukautta.

Lääkkeettömät hoidot

Kipua voi hallita myös monin lääkkeettömin keinoin:

- kylmä- ja lämpöhoidot sekä hieronta voivat helpottaa kipua ja turvotusta
- rentoutuminen ja riittävä uni
- painonhallinta ja terveellinen ravitsemus

Kivun hoidon onnistumista tukee myös sosiaalisista suhteista huolehtiminen, stressin välttäminen, tunteista puhuminen ja positiivisesti ajatteleminen. Näillä on todettu olevan myönteistä vaikutusta kivun hallintaan.

Tekonivelleikkaus

Leikkauksessa vaurioituneet nivelpinnat korvataan tekonivelellä. Olkapään tekonivelleikkaus tehdään yleensä plexus- eli hermopunospuudutuksessa. Lisää tekonivelleikkauksesta sivuilla 18-19. Leikkauksen kustannukset on nähtävissä verkkosivuillamme www.coxa.fi

TURVALLISEN LEIKKAUKSEN EDELLYTYKSET

Turvallisen tekonivelleikkauksen edellytyksenä on, että tietyt terveyteen vaikuttavat tekijät ovat hyvässä tasapainossa, kuten:

- Pitkäaikaisverensokeri ja diabetes
- Suu ja hampaat
- Iho
- Hengitys-, sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet

Pitkäaikaissairaudet hoitotasapainoon

Tekonivelleikkaukseen tullessa on tärkeää, että pitkäaikaissairaudet ovat mahdollisimman hyvässä hoitotasapainossa. Hyvä pitkäaikaissairauksien hoitotasapaino varmistaa leikkauksen sujumisen turvallisesti, edistää toipumista ja haavan paranemista sekä vähentää leikkauriskejä.

Erityisesti hengitys-, sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien sekä diabeteksen hoitotasapaino tulee olla mahdollisimman hyvä. Miesten eturauhasen liikakasvuun liittyvät virtsaamisvaikeudet on hyvä hoitaa ennen leikkauksen tuloa. Keskustele pitkäaikaissairauksien hoidosta terveyskeskus- tai työterveyslääkärin kanssa hyvissä ajoin ennen leikkaukseen tuloa.

Suu ja hampaat

Suun, hampaiden ja ikenien tulehdukset lisäävät tekonivelinfektioriskiä. Suosittelemme hammaslääkärin tarkastusta kaikille potilaillemme ennen tekonivelleikkausta.

Todetut perussairaudet, kuten diabetes ja reuma, säännöllinen tupakointi sekä runsas alkoholin käyttö nostavat tulehdusriskiä. Näissä tilanteissa edellytämme hammaslääkärin lausuntoa suun tilanteesta ennen leikkaustoimenpiteitä. Neuvomme tällöin hakeutumaan oman hoitavan hammaslääkärin tutkimukseen terveyskeskukseen tai yksityiselle hammaslääkärille. Hammaslääkärin lausunto on voimassa 12 kuukautta. Toimita lausunto pyydettyäessä Coxaan.

Terve iho suojaa tulehduksilta

Ihon rikkoumat ovat tulehdusriski ja tämän vuoksi ihon on oltava kunnossa ennen ja jälkeen leikkauksen. Bakteerit voivat levitä verenkierron mukana niveleen ja aiheuttaa tekonivelinfektion. **Jos välittömästi ennen leikkausta havaitaan ihorikkoumia, on mahdollista, että suunniteltua leikkausta joudutaan siirtämään.** Jos käyt jalkahoidossa, ajoita käynti viimeistään 2 viikkoa ennen leikkausta. Kynsien leikkaus ja halutessasi säärakarvojen- tai parranajo muutamaa päivää ennen leikkausta. Poista kynsilakka, korut ja lävistyksset leikkausta edeltävänä päivänä. Ihon hoito-ohjeita ja neuvontaa saat oman terveyskeskuksen hoitajalta.

Painonhallinta ja ravitsemus

Keho tarvitsee leikkauksesta palautuakseen energiaa ja terveellisen ravinnon merkitys on suuri. Ruokailutottumuksia on hyvä muokata parempaan suuntaan jo hyvissä ajoin ennen leikkausta. Huomattava ylipaino vaikeuttaa leikkauksen teknistä suorittamista sekä hidastaa haavan paranemista ja toipumista. Ylipainon on todettu lisäävän myös tekonivelen tulehdusriskiä.

Säännöllinen ateriarytmi pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena ja hillitsee nälän tunnetta. Se auttaa syömään kohtuullisesti ja vähentää houkutusta napostella. Huomioi myös annoskoot. Lautasmalli on hyvä apu aterian koostamisessa.

Nesteen tarve on yksilöllinen. Siihen vaikuttaa ikä, fyysinen aktiivisuus sekä ympäristön lämpötila. Myös lääkitys vaikuttaa nestetasapainoon, joten huolehdi riittävästä veden juonnista. Vesi on paras janojuoma. Päivässä suositellaan juomaan 1-1,5 litraa. Sokeroituja ja makeutettuja juomia ei tule käyttää säännöllisesti.

Lisää

- Kasvikset (erityisesti juurekset)
- Palkokasvit (herneet, pavut, linssit).
- Pähkinät ja siemenet.
- Marjat, hedelmät
- Kalat ja muut merenelävät

Vaihda

- Vaaleat viljavalmistet -> täysjyväviljavalmistet
- Voi, voita sisältävät levitteet -> kasvisöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet
- Rasvaiset maitovalmistet -> vähärasvaisemmat / rasvattomat maitovalmistet

Vähennä

- Lihavalmistet
- Punainen liha
- Lisättyä sokeria sisältävät tai alkoholia sisältävät juomat ja ruoat
- Suola

PÄIHTEET

Runsas tai säännöllinen alkoholin ja muiden päihteiden käyttö täytyy lopettaa kaksi kuukautta ennen leikkausta. Jos lopettaminen on vaikeaa, saat siihen apua oman terveyskeskuksesi päihdehoitajalta.

Päihteiden käytön haitat

- altistaa tapaturmille
- alkoholin tai huumeiden yhteisvaikutus käytettävien lääkkeiden kanssa voi olla vaarallinen
- vieroitusoireet vaikeuttavat leikkauksesta toipumista ja kuntoutumista merkittävästi

Jatkuva runsas päihteiden käyttö voi olla esteenä tekonivelleikkaukselle. Päihteiden käyttöä kysytään ennen leikkausta täytettävällä AUDIT-lomakkeella.

Tupakointi ja tupakkavalmisteet

Tupakointi ja tupakkavalmisteet (kuten nuuska) tulisi lopettaa heti kun leikkausta suunnitellaan. Paras hyöty saadaan tutkimusten mukaan, kun tupakointi ja tupakkavalmisteet lopetetaan vähintään kaksi kuukautta ennen leikkausta.

Tupakkavalmisteiden haitat:

- haavan paraneminen hidastuu ja haavainfektion riski lisääntyy merkittävästi
- verenkierto ja kudosten hapetus heikkenee
- vaurioittaa verisuonia ja lisää laskimotukosriskiä
- leikkaukseen liittyvien hengitysongelmien riski lisääntyy
- hidastaa luun paranemista merkittävästi
- vaikuttaa lääkeaineiden imeytymiseen

Coxa on savuton sairaala. Tarvittaessa voit ottaa mukaasi nikotiinilaastareita tai -purukumia.

Tupakkavalmisteet haittaavat toipumista.

Lopeta tupakkavalmisteiden käyttö viimeistään 2kk ennen leikkausta.

IHON TARKISTUS



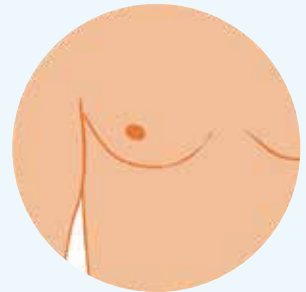
1. Varvasvälit



2. Kainalot ja leikkausalue



3. Nivuset



4. Rintojen aluset

Iho on terve ja ehjä, eikä siinä ole:

- tulehtunutta ihottumaa
- varvasvälitulehduksia
- kynsivallintulehdusta
- säärihaavaa
- hautumia tai hiertymiä
- palovammoja.



LEIKKAUSTARPEEN ARVIOKÄYNTI

Tekonivelleikkauspäätös tehdään aina ortopedin ja potilaan yhteisen harkinnan perusteella. Läheisesi on tervetullut tueksesi Coxaan jo leikkaustarpeen arviokäynnistä lähtien.

Leikkauspäätös

Yleisin syy tekonivelleikkaukselle on pitkälle edennyt nivelrikko. Kun nivelkipu häiritsee normaalia arkea tai nivelessä on leposärkyä eikä lääkitys enää auta, voidaan harkita tekonivelleikkausta. Tekonivelleikkauksen avulla toimintakykyä voidaan parantaa. Toisille potilaille tämä tarkoittaa parempaa kykyä selviytyä jokapäiväisissä askareissa, toisille mahdollisuutta jatkaa liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa.

Mikäli nivelen tilanne ei vielä vaadi tekonivelleikkausta, arvioidaan oireita ja nivelrikon etenemistä tarpeen mukaan. Leikkauspäätökseen vaikuttaa nivelen tilanteen lisäksi myös potilaan yleinen terveydentila.

Yksilöllisesti sopivin tekonivelmalli

- Tekonivelen valintaan vaikuttavat mm. olkapään lihasten ja luun laatu.
- Tekonivelmateriaaleja ovat kobolttikromi, teräs, keraami, titaani ja kovamuovit.
- Coxassa käytetään tarkasti valittuja ja luotettaviksi todettuja tekonivelmalleja. Tekoniveliä Coxalle toimittavat mm. Stryker ja DePuy Synthes.

Tekonivelleikkaukseen liittyvä riski

Tekonivelleikkaus Coxassa on varsin turvallinen toimenpide, johon liittyvät komplikaatiot ovat harvinaisia. Kaikkiin leikkaustoimenpiteisiin sisältyy kuitenkin riskiä. Näistä riskeistä ortopedi keskustelee kanssasi ennen leikkauspäätöksen tekemistä. Vakavien ja uusintaleikkaukseen johtavien komplikaatioiden riski on alle 2 %. Hyvällä hoidonsuunnittelulla, leikkaustekniikalla ja oikealla lääkityksellä näitä voidaan merkittävästi ehkäistä. Katso sivulta 12-13 turvallisen tekonivelleikkauksen edellytykset.

Mahdollisia riskejä ovat esim.

- haava- ja tekonivelinfektiot (Tekonivelinfection ilmaantuvuus on vuoden kuluessa toimenpiteestä Coxassa leikatuilla alle 1 %. Yleisesti hyväksyttävä taso on alle 2 %)
- luunmurtumat
- kirurgisen toimenpiteen ja anestesian riskit
- perussairauksien paheneminen
- todennäköisyys, että tekonivelen kanssa ilmaantuisi mekaanista ongelmaa on ensimmäisten 10 vuoden aikana alle 5 %

Hyvä lopputulos on yhteistyötä

Yksin tekonivelleikkaus ei aina tuo kivuttomuutta ja paranna toimintakykyä, mutta luo edellytykset niiden saavuttamiselle.

- Hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi sinulta edellytetään alkuvaiheen liikerajoituksen noudattamista ja harjoittelua saamiesi ohjeiden mukaan. Coxan henkilökunta on sitoutunut tekemään parhaansa, jotta saat hyvin toimivan tekonivelen.

Ilmoita Coxaan, mikäli leikkauspäätöksen jälkeen terveydentilassasi tapahtuu muutoksia. Muutokset voivat liittyä esimerkiksi sairauden pahenemiseen, lääkityksen muutoksiin tai uusiin diagnooseihin.



TEKONIVELLEIKKAUS

Olkapää



Olkanivel avataan ja kuluneet nivelpinnat paljastetaan.



Olkaluu ja lapaluu työstetään tekonivelkomponenteille sopiviksi ja tehdään tarvittavat pehmytkudosvapautukset



Tekonivelosat koesovitetaan ja tarkistetaan nivelen liikealat ja tukevuus



Lopulliset tekonivelosat asemoidaan paikoilleen. Osa komponenteista on pinnaltaan karhennettuja ja luu kasvaa niihin kiinni. Vaihtoehtoisesti komponentit voidaan kiinnittää luusementillä.



Leikkauksen lopuksi otetaan röntgenkuva uudesta nivelestä

ALOITA HARJOITTELU ENNEN LEIKKAUSTA

Leikkauksen jälkeinen harjoittelu helpottuu, kuntoutuminen nopeutuu ja saat paremman tuloksen leikkauksesta, kun aloitat harjoittelun ohjeiden mukaisesti jo ennen leikkausta.

Hyvä yleiskunto sekä lihasvoima helpottavat nivelrikon oireita ja tukevat toipumistasi leikkauksesta. Liikkumisen tavoitteena on parantaa yleiskuntoa, lihasvoimaa, nivelliikkuvuutta, tasapainoa ja lihasvenyvyyttä. Lisää liikkumisen ja harjoittelun tehoa vähitellen.

Jos nivel on tulehtunut tai kipeytyy voimakkaasti harjoitellessa, kevennä räsitusta ja lisää kipulääkitystä.

Mikäli tarvitset kävelynapuvälinettä, keskustele siitä leikkaavan lääkärin ja fysioterapeutin kanssa osastolla ollessasi.

OLKAPÄÄN JÄNNITYSHARJOITUKSET



A. Eteen: Seiso kasvot seinään päin. Pidä olkavarsi vartalossa kiinni ja kyynärpää suorassa kulmassa. Paina nyrkkiä kevyesti seinää vasten viiteen laskien.

B. Sivulle: Seiso seinän vieressä olkavarsi seinässä kiinni ja kyynärpää suorassa kulmassa. Paina olkavartta kevyesti seinää vasten viiteen laskien.

C. Taakse: Pidä kyynärpää suorassa kulmassa koukussa ja paina kyynärpäätä kevyesti seinään päin viiteen laskien.

SOUTUHARJOITUS



Kiinnitä kuminauha navan korkeudelle. Vedä kyynärpäitä taaksepäin läheltä kylkiä ja vedä samanaikaisesti lapaluita yhteen. Pidä hartiat rentoina.

VALMISTAUTUMINEN TEKONIVELLEIKKAUKSEEN

Valmistele kotiutumisesi

Hoitoaika Coxassa on lyhyt. Useimmiten Coxasta kotiudutaan leikkauspäivänä tai leikkausta seuraavan päivän aamuna. Leikkauksen jälkeinen kotona pärjääminen arkisissa toimissa on hyvä mieltä jo etukäteen. Huomioi, että leikatun puolen yläraaja tuetaan kantositeeseen ensimmäisten viikkojen aikana, joten käytössäsi on vain yksi käsi. Ennakoi ruokahuoltosi. Selvitä kuka käy kaupassa ja apteekissa sekä miten kotityöt hoituvat leikkauksen jälkeen.

Pyydä läheisesi mukaan tukemaan leikkauksen jälkeistä kuntoutusta. **Suosittelme, että läheinen on kotona kanssasi tai saatavilla ainakin ensimmäisten päivien aikana.**

Leikkaus on vain yksi osa onnistunutta lopputulosta. Valmistaudu harjoittelemaan kivusta huolimatta. Rauhallinen mieli ja rentoutunut keho edistävät toipumista.

Lue kotiutumishojeet oppaan sivulta 34.

Kotimatka

Voit kotiutua sairaalasta henkilöauton kyydissä. Mikäli kotiudut sairaalasta läheisesi kyydillä, huomioi että kotiutuminen tapahtuu yleensä jo leikkauksesta seuraavana aamuna. Kotiutuminen voi tapahtua myös viikonloppuisin. Voit kotiutua myös taksikyydillä. Lue Kelan matkakorvauksista tämän oppaan sivulta 58.

VALMISTAUTUMISEN TARKISTUSLISTA



- Varmista läheisten tuki tai varaa ulkopuolinen apu.
- Hoida pitkäaikaissairaudet mahdollisimman hyvään tasapainoon.
- Tarkista ihon kunto (ks. sivu 15).
- Hoidata suu ja hampaat.
- Lopeta
 - tupakointi 2 kk ennen
 - omega-3-valmisteet ja luontaistuotteet 2 vko ennen
 - älä ota nivelpistoja (mm. glukokortikoidi- ja hyaluronaattiruiskeita), jos leikkaukseen on alle 3 kuukautta
- Varmista, että kotisi on turvallinen ja tarvittavat tavarat ovat helposti saatavilla, jotta selviät leikkauksen jälkeen mahdollisimman hyvin, kun käytössäsi on vain yksi käsi.
- Aloita alkuvaiheen liikeharjoittelu oppaan sivulta 21.
- Katso Coxan potilasohjausvideot verkkosivuiltamme www.coxa.fi.
- Ennakoi ruokahuolto ja selvitä kuka käy tarvittaessa puolestasi kaupassa ja apteekissa.

MITÄ MUKAAN COXAAN?

- Henkilökohtaiset lääkkeet (insuliinikynät, suihkeet, silmätipat, hormonivalmisteet, erityisluvalliset lääkevalmisteet). Saat muut päivittäin käyttämäsi tablettilääkkeet osastolta. Mikäli yövyt potilashotellissa tarvitset mukaasi kaikki päivittäin käyttämäsi lääkkeet.
- Matkapuhelin ja laturi.
- Henkilökohtaiset hygieniavälineet ja pesuaineet.
- Helposti puettavat jalkineet sisällä liikkumiseen ja mukavat vaatteet kotiutumista varten. Olkapääpotilaille suosittelemme edestä avautuvia vaatteita tai avaraa kaula-aukkoa.
- Potilasopas.
- Pankkikortti ja Kela-kortti lääkkeiden hankkimista varten.
- Jätä sormukset ja muut korut sekä käteinen raha kotiin.
- Jos käytät:
 - verensokerimittari
 - silmälasit ja kotelo
 - kuulolaite ja pattereita
 - MAREVAN annostus
 - CPAP-laite
 - Jos sinulla on sydämen tahdistin, ota tahdistinkortti mukaasi jokaiselle käynnille.
- Coxa on savuton sairaala. Tarvittaessa voit ottaa mukaasi nikotiinilaastaria tai -purukumia.

PÄIVÄKIRURGINEN TEKONIVELLEIKKAUS

Tekonivelleikkauksen jälkeen on mahdollista kotiutua leikkauspäivänä. Kotiutumista leikkauspäivänä voidaan suunnitella, jos terveydentilasi on hyvä ja suunniteltu leikkaus on siihen soveltuva. Soveltuvuus päiväkirurgiseen tekoni-
velleikkaukseen arvioidaan aina yksilöllisesti.

Lisätietoa päiväkirurgisesta tekoni-
velleikkauksesta voit tiedustella Coxan leikka-
ustarpeen arviokäynnillä. Tarvittaessa myös asiakaspalvelumme vastaa kysy-
myksiin.

Valmistele kotiutumisesi

Päiväkirurgisen leikkauksen jälkeen kotiutut jo toimenpidepäivänä. Leikkauksen jälkeinen kotona pärjääminen arkisissa toimissa on hyvä mieltä jo etukäteen. Huomioi, että leikatun puolen yläraaja tuetaan kantositeeseen ensimmäisten viikkojen aikana, joten käytössäsi on vain yksi käsi. Ennakoi ruokahuoltosi. Selvitä kuka käy kaupassa ja apteekissa sekä miten kotityöt hoituvat leikkauksen jälkeen.

**Päiväkirurgisesta tekoni-
velleikkauksesta kotiutuessa sinulla täytyy olla täysi-ikäinen tukihenkilö, joka on luonasi vähintään leikkausta seuraavaan aamuun asti.** Suosittelemme, että läheinen on kotona kanssasi tai saatavilla ainakin ensimmäisten päivien ajan. Läheisen mukanaolo myös kotiutumistilanteessa lisää kotiutumisen turvallisuutta.

Lue muut kotiutumishjeet oppaan sivulta 34.

Kotimatka

*Päiväkirurgisen tekoni-
velleikkauksen jälkeen kotiutut toimenpidepäivänä. Voit kotiutua sairaalasta joko läheisen kyydillä tai taksilla. Lue tarvittaessa Kelan matkakorvauksista tämän oppaan sivulta 58.*

VALMISTAUTUMISEN TARKISTUSLISTA



- Varmista läheisten tuki (läsnä leikkausta seuraavaan aamuun asti).
- Hoida pitkäaikaissairaudet mahdollisimman hyvään tasapainoon.
- Tarkista ihon kunto (ks. sivu 15).
- Hoidata suu ja hampaat.
- Lopeta
 - tupakointi 2 kk ennen
 - omega-3-valmisteet ja luontaistuotteet 2 vko ennen
 - älä ota nivelpistoja (mm. glukokortikoidi- ja hyaluronaattiruiskeita), jos leikkaukseen on alle 3 kuukautta
- Varmista, että kotisi on turvallinen ja tarvittavat tavarat ovat helposti saatavilla, jotta selviät leikkauksen jälkeen mahdollisimman hyvin, kun käytössäsi on vain yksi käsi.
- Aloita alkuvaiheen liikeharjoittelu oppaan sivulta 21.
- Katso Coxan potilasohjausvideot verkkosivuiltamme www.coxa.fi.
- Ennakoi ruokahuolto ja selvitä kuka käy tarvittaessa puolestasi kaupassa ja apteekissa.

MITÄ MUKAAN COXAAN?

- Henkilökohtaiset lääkkeet (insuliinikynät, suihkeet, silmätipat, hormonivalmisteet, erityisluvalliset lääkevalmisteet). Saat muut päivittäin käyttämäsi tablettilääkkeet osastolta. Mikäli yövyt potilashotellissa tarvitset mukaasi kaikki päivittäin käyttämäsi lääkkeet.
- Matkapuhelin ja laturi.
- Henkilökohtaiset hygieniavälineet ja pesuaineet.
- Helposti puettavat jalkineet sisällä liikkumiseen ja mukavat vaatteet kotiutumista varten. Olkapääpotilaille suosittelemme edestä avautuvia vaatteita tai avaraa kaula-aukkoa.
- Potilasopas.
- Pankkikortti ja Kela-kortti lääkkeiden hankkimista varten.
- Jätä sormukset ja muut korut sekä käteinen raha kotiin.
- Jos käytät:
 - verensokerimittari
 - silmälasit ja kotelo
 - kuulolaite ja pattereita
 - MAREVAN annostus
 - CPAP-laite
 - Jos sinulla on sydämen tahdistin, ota tahdistinkortti mukaasi jokaiselle käynnille.
- Coxa on savuton sairaala. Tarvittaessa voit ottaa mukaasi nikotiinilaastaria tai -purukumia.

Leikkaus ja toipuminen



LEIKKAUSPÄIVÄ

Leikkauspäivän aamuna saavut **ensimmäisen kerroksen aulaan 2**. Ilmoittaudu aulan itsepalveluautomaatilla kela- tai ajokortilla. Hoitajamme hakee sinut aulasta ja huolehtii, että olet valmis leikkaukseen. Vaihdat päälle potilasvaatteet, laitamme tavarasi säilytykseen ja toimitamme ne valmiiksi osastolle odottamaan sinua. Vaihdettuasi potilasvaatteet päälle annamme sinulle esilääkityksen, jonka jälkeen odotat leikkausosastolle siirtymistä.

Leikkausosastolle

Hoitajamme tulee hakemaan sinut leikkausosastolle. Kerro rohkeasti, jos jokin asia tulevassa toimenpiteessä mietityttää sinua - vastaamme mielellämme kysymyksiisi.

Ensimmäisen kerroksen aula 2.



Hoitoprosessi leikkaukseen valmistautumisesta valvomohoittoon kestää useamman tunnin. Itse tekonivelleikkaus kestää tavallisimmin 1–2 tuntia. Anestesiahoitaja on kanssasi koko leikkauksen ajan ja seuraa vointiasi.

Laadukkaan leikkaustuloksen todentamiseksi otamme röntgenkuvan leikatusta nivelestä välittömästi leikkauksen jälkeen. Sinut leikannut lääkäri kertoo sinulle leikkauksen sujumisesta ja varmistaa, että kaikki on kunnossa.

Valvomon kautta osastolle

Leikkauksen jälkeen valvomossa seurataan toipumistasi. Saat kipulääkitystä anestesiaääkärin suunnitelman mukaisesti.

Hoitajamme hakee sinut valvomosta. Aloitat liikeharjoittelun fysioterapeutin ja sairaanhoitajan ohjauksella mahdollisimman pian leikkauksen jälkeen. Osastolla otat vähitellen itse vastuun omasta kuntoutumisestasi.

Saat matkapuhelimesi käyttöön heti osastolle tullessasi. Läheiset voivat tiedustella vointiasi soittamalla suoraan sinulle.

KIPU

Leikkauksen jälkeinen kipu

Kivun lievityksestä huolimatta tekonivelleikkauksen jälkeinen kipu voi olla yllättävän kovaa, erityisesti ensimmäisen parin kuukauden aikana. Leikkaus aiheuttaa turvotusta, kuumotusta, paineen tunnetta ja mustelmia leikattuun raajaan. Leikkauksen jälkeinen kipu on erilaista kuin ennen leikkausta ja se helpottuu vähitellen.

Kipukokemus on aina yksilöllinen ja siihen vaikuttavat kudოსvaurion lisäksi tunteet, asenteet, hormonitoiminta ja koko sen hetkinen elämäntilanne. Leikkauksen jälkeistä kipua arvioidaan hyödyntäen NRS-kipumittaria: ei kipua on 0 ja pahin mahdollinen kuviteltavissa oleva kipu on 10.

Kipulääkkeet

Kipu ja kipulääkkeiden tarve ovat hyvin yksilöllisiä. Käytä kipulääkkeitä leikkauksen jälkeen säännöllisesti, osastolta saamiesi ohjeiden mukaan. Kipulääkkeet on määrätty oireen mukaiseen hoitoon ja voit vähentää niitä asteittain kivun helpottaessa.

Anna itsellesi aikaa toipua!

Kuntoutuminen vaatii säännöllistä kipulääkkeiden käyttöä. Kipu ei saa olla esteenä harjoittelulle. Ensimmäisten viikkojen aikana kotiutumisen tarpeen ottaa kipulääkkeitä sairaalasta saadun ohjeen mukaisesti. Kotona arki on aktiivisempaa kuin sairaalassa, jolloin kipu ja turvotus voivat lisääntyä liikkumisen myötä.

Kuntoutumisen edetessä ja kivun helpottaessa ensin vähennetään ja lopetetaan mahdolliset keskushermoston kautta vaikuttavat kipulääkkeet. Sen jälkeen tulehduskipulääkkeet ja viimeisenä parasetamolivalmiste. Kipu saattaa jatkua leikkauksen jälkeen melko kovana muutamia kuukausia, esimerkiksi rasituksen jälkeen. Käytä kipulääkkeitä kunnes liikeharjoitteet sujuvat kohtalaisen kivuttomasti.

Vahvoja opiaattireseptejä ei uusita Coxasta, jos leikkauksesta on kulunut yli 1 kuukausi. Tarvittaessa voit olla reseptien uusinnasta yhteydessä kotipaikkakuntasi terveyskeskukseen tai työterveyteen.

Muu kivunhoito

Lääkehoidon lisäksi suositellaan:

- harjoittele kohtuullisesti, mieluummin pieniä määriä useita kertoja päivässä
- muista levätä riittävästi
- kylmähoito

Vatsan hyvinvointi

Vatsaa suojaavaa lääkitystä käytetään ohjeen mukaan leikkauksen aiheuttaman elimistön stressitilan ja kipulääkkeiden käytön vuoksi. Vatsansuojälääkitys ehkäisee mahalaukun limakalvon ärsytystä ja vaurioita.

Kipulääkkeet saattavat aiheuttaa ummetusta. Seuraa, että vatsasi toimii säännöllisesti. Tarvittaessa voit ostaa apteekista suolen toimintaa edistävää lääkitystä. Syö kuitupitoista ruokaa ja huolehdi riittävästä veden juonnista. Oman voinnin mukainen liikunta edistää myös vatsan toimintaa.

Turvotus ja mustelmat

Turvotus haava-alueella ja koko leikatussa yläraajassa on normaalia. Turvotuksen laajuus sekä kesto vaihtelee yksilöllisesti, ja se saattaa kestää useita kuukausia. Kylmähoito ja kämmenen puristusliike useamman kerran päivässä vähentävät myös turvotusta.

Mustelmia muodostuu usein leikkaushaavan ympäristöön ja myös laajemmalle alueelle, mutta ne häviävät itsestään. Mustelmat saattavat olla kivuliaita ja niiden parantuminen vie usein pitkänkin ajan.



Haavan seuranta

Haava-alueen normaaliin paranemiseen liittyy punoitus ja kuumotus, joka saattaa lisääntyä harjoittelun jälkeen.

- Pidä haavasidosta viisi vuorokautta leikkauksesta. Mikäli haava vuotaa vielä tämän jälkeen, suojaa haava sidoksella, kunnes se on kuiva.
- Tarvittaessa vaihda haavasidos aina puhtain, pestyin käsin.
- Kun leikkauksesta on kulunut viisi vuorokautta ja haava on kuiva, haavaa ei tarvitse enää suojata sidoksella ja voit peseytyä normaaliin tapaan.

Hakasten poisto

Varaa kotiuduttuasi aika hakasten poistoa varten kotikuntasi terveyskeskuksesta, kotisairaanhoidosta tai yksityiseltä palveluntarjoajalta. Saunaan voit mennä hakasten reikien umpeuduttua, mutta aikaisintaan vuorokauden kuluttua poistosta.

Leikkausarpi

Leikkausarpi voi olla kuiva ja kiristävä. Muutama päivä hakasten poiston jälkeen leikkausarpea voi rasvata perusvoiteella.

- Arpi tarvitsee rasvausta usean kuukauden ajan, koska se kuivuu enemmän kuin muu iho. Rasvaus pehmittää arpikudosta ja vähentää kiristystä ja kutinaa.
- Kun haava on parantunut, voit aloittaa arpea ympäröivän ihon hieromisen (aikaisintaan 3 viikkoa leikkauksen jälkeen). Arpea kannattaa hieroa, jotta se tulee mahdollisimman joustavaksi ja liikkuvaksi ympäröiviin kudoksiin nähden.
- Käytä sormia tai kämmentä hieromiseen. Hiero arpea kevyesti niin, että iho liikkuu eri suuntiin. Voit myös yrittää nostaa arpea, ikäänkuin nipistämällä.
- Voit harrastaa liikuntaa, vaikka arpialueella olisi epämiellyttäviä tuntemuksia. Liikunta yleensä vähentää niitä.
- Suojaa arpialueita auringolta vähintään 6-12 kuukauden ajan, sillä arpikudos palaa helposti.

Lisätietoja arven hoitoon saat osoitteesta www.terveyskyla.fi tai omasta terveyskeskuksesta, kotisairaanhoidosta tai työterveydestä.

KOTIUTUMINEN

Kotiutuminen on turvallista kun alla olevat kotiutumiskriteerit täyttyvät. Huomioi, että kotiutuminen voi tapahtua myös illalla ja viikonloppuna.

Kotiutuminen on turvallista, kun

- vuoteesta nousu ja paluu vuoteelle onnistuvat itsenäisesti
- puukeuhminen ja hygienian hoito onnistuvat
- leikkauksen jälkeinen kipu on hoidettavissa kotona käytettävillä kivunhoitomenetelmillä
- haavan seuranta ja sidoksen vaihto onnistuvat tarvittaessa
- tukihenkilö on saatavilla kotiutumisen jälkeen

Saat Coxasta reseptit ja ohjeet kotona käytettäviin kipulääkkeisiin, vatsansuojälääkkeeseen ja tarvittaessa pahoinvoinnin estolääkitykseen. Läheisen mukanaolo kotiutumistilanteessa lisää kotiutumisen turvallisuutta.

Leikkauksen jälkeen voit kotiutua Coxasta läheisen kyydillä tai tavallisella taksilla.

Kotona yleiskunto voi alkuun olla heikompi kuin yleensä. Kipujen lisäksi yleiskuntoa heikentävät veriarvojen muutokset, lääkkeiden käyttö ja vatsan toiminnan ongelmat. Nämä voivat aiheuttaa huonovointisuutta, huimausta, väsymystä, ummetusta tai ripulia. Edellä mainituista syistä myös rasituksensietokyky on alentunut ja ulkopuolisen avun tarve voi kasvaa.

Kotiutumisen jälkeen

Kun kotiudut Coxasta suoraan kotiin, olemme sinuun yhteydessä ja varmistamme, että toipuminen ja kuntoutuminen on alkanut suunnitellusti. Yhteydenoton aikana voit esittää meille kysymyksiä jos jokin asia on jäänyt mietityttämään.

Ongelmia?

Ota aina yhteyttä Coxaan p. 03 311 715 jos leikkausalueella on ongelmia tai:

- haava-alueella on lisääntyvää kipua, turvotusta, punoitusta tai kuumotusta
- haavasta tulee märkäistä vuotoa
- verenvuoto haavasta lisääntyy
- lämpösi on vuorokauden ajan yli 38°C

	KAIKKI ON HYVIN, KUN:	SOITA COXAAN, JOS:	HAKEUDU PÄIVYSTYKSEEN, JOS:
KIPU	Kipu helpottaa kipulääkkeellä. Leikkauksen jälkeinen kipu on normaalia.	Kipu leikatussa raajassa yltyy sietämättömäksi ja estää nukkumista ja liikkumista. Säännöllinen kipulääkitys ei riitä etkä pärjää kivun kanssa kotona.	Jos Coxasta saadut ohjeet ja kipulääkitys ei riitä, etkä pärjää kivun kanssa enää kotona.
TURVOTUS JA MUSTELMAT	Leikattu raaja on lämmin ja punainen. Turvotukset ja mustelmat kuuluvat asiaan useamman viikon/kuukauden ajan. Turvotus laskee yön aikana. Mustelmia voi olla laajoillakin alueilla.	Turvotus lisääntyy voimakkaasti eikä vähene levossa tai yön aikana.	Raaja on punainen ja kosketusarka. Raaja on huomattavan turvonnut, poikkeuksellisen kivulias, kuumottava, kosketusarka, kova tai punoittava.
LEIKKAUS-HAAVA	Haavasidokseen voi tulla vuotoa ensimmäisten vuorokausien aikana. Vuoto vähenee muutaman päivän kuluessa.	Vuoto lisääntyy haavasidokselle. Sidosta täytyy vaihtaa useammin kuin kerran päivässä.	Haavavuoto lisääntyy huomattavasti tai vuoto on märkäistä. Kuume on toistuvasti yli 38 astetta.
UMMETUS	Vatsa toimii normaalisti.	Olosi on kuvottava tai kärsit voimakkaista vatsakivuista. Vatsa ei toimi edes vatsantointimintaa edistävillä lääkkeillä.	
RUOKA-HALU	Ruokahalu on pääosin normaali. Ajoittain voi olla kuvottavaa oloa.	Ruokahalu on huono. Kärsit satunnaisesta oksentelusta ja pahoinvoinnista, jonka vuoksi et voi käyttää lääkkeitä.	Kärsit toistuvasta oksentelusta. Et pysty syömään tai juomaan. Yleisvointi heikkenee.

Älä aloita haavan paranemisongelmaan liittyvää antibioottilääkitystä ennen kuin Coxan lääkäri arvioi sen tarpeellisuuden.



FYSIOTERAPEUTIN OHJAUS- KÄYNNIT

Fysioterapeutin ohjaukseynti on ortopedin suosituksen mukaisesti yleensä joko 3 ja 6 tai 6 ja 8 viikkoa leikkauksesta **kotipaikkakunnan terveyskeskuksessa, työterveydessä tai yksityisellä vastaanotolla**. Käynnin tarkoituksena on seurata ja tukea kuntoutumistasi. Fysioterapeutti tarkistaa, että harjoittelu etenee normaalisti ja antaa lisäharjoitteita tueksi.

Coxan fysioterapeutti

p. 03 311 715

asiakaspalvelu@coxa.fi

Jälkitarkastus

Jälkitarkastuksen ajankohta määräytyy yksilöllisesti. Jälkitarkastuksen tarkoituksena on varmistaa, että olet kuntoutunut oletetusti ja uusi tekonivel toimii, kuten kuuluu. Valtaosan jälkitarkastuksista toteutetaan fysioterapeutin puhelinsoittona tai lomakeseurantana.

Tekonivelen seuranta

Tekonivelsairaala Coxa vastaa leikkaamiensa tekonivelpotilaiden seurannasta. Tarkemmat ohjeet saat, kun tekonivelesi seuranta on ajankohtainen.



USEIN KYSYTTYJÄ KYSYMYKSIÄ

Pitääkö minun käydä kutsukirjeen mukaisissa röntgenkuivissa?

Kyllä, jos kutsukirjeessä on maininta röntgenkuivissa käymisestä.

Milloin voin ottaa influenssa- tai koronarokotteen ennen tai jälkeen leikkauksen?

Influenssa tai koronarokote suositellaan otettavaksi kaksi viikkoa ennen leikkausta tai kaksi viikkoa leikkauksen jälkeen. Tekonivelleikkausta ei kuitenkaan peruta tai siirretä vaikka rokotteen ottamisesta olisi kulunut vähemmän aikaa.

Pitääkö matalasta hemoglobiiniarvosta olla huolissaan?

Tekonivelleikkauksen jälkeen hemoglobiiniarvon lasku on normaalia ja arvo kohoaa vähitellen monipuolisen ravinnon avulla. Alhainen hemoglobiiniarvo voi aiheuttaa huimausta ja väsymystä. Halutessasi voit käyttää sinulle sopivaa rautavalmistetta.

Onko tekonivel este sukupuolielämälle?

Ei ole. Haava-alueen hankautumista on vältettävä haavan parantumisen ajan. Olkapääleikkauksen jälkeen on huomioitava mahdolliset liikerajoitukset.

Milloin voin palata työelämään?

Työhön paluusta keskustellaan leikkaavan lääkärin kanssa ennen leikkausta. Sairauslomastodistukset saat osastolta kotiutuessasi. Tekonivelleikkaus ei ole este työelämään paluulle. Tavallisesti sairausloman pituus on 1–3 kk työn luonteesta riippuen. Sairausloman jatkon määrittelee työterveyshuolto tai terveyskeskuslääkäri.

Milloin voin matkustaa autossa tai ajaa autoa?

Voit matkustaa autossa normaalisti. Olkapääleikkauksen jälkeen on huomioitava mahdolliset liikerajoitukset ja autolla ajamista on vältettävä ainakin 6 viikkoa. Autolla voit ajaa vasta kun raajan hallinta on riittävää. Huomioi lääkityksen mahdollinen vaikutus ajokykyyn.

Miten välttyä tekonivelinfektiolta?

Perusterveydestä huolehtiminen, tulehdusten ennaltaehkäisy ja huolellinen hoito ovat jatkossakin tärkeitä. Tulehdukset voivat levitä verenkierron välityksellä tekoniveleen. Pitkittyneiden iho-ongelmien hoidattaminen sekä hampaiden ja suun terveydestä huolehtiminen on suositeltavaa tekonivelleikkauksen jälkeen.

Mikäli sinulle suunnitellaan hammastoitimenpiteitä, polikliinisiä tähystys- tai muita toimenpiteitä, sinun on hyvä kertoa hoitavalle lääkärille tekonivelestä.

Miksi leikkausalue on tunnoton?

Tunto palaa leikkausalueelle vähitellen, mutta pieniä tunnottomia alueita saattaa jäädä arven ympäristöön pysyvästikin.

Minulla on ollut leikkauksen jälkeen pahoinvointia – mistä se johtuu?

Pahoinvointi voi aiheutua kipulääkityksestä. Myös vatsan toimimattomuus aiheuttaa huonovointisuutta. Vatsan toiminnasta huolehtiminen, kipulääkityksen vähentäminen kiputilanteen salliessa ja tarvittaessa pahoinvointilääkkeiden käyttö helpottavat oloasi.

Saako leikkausaluetta rasvata?

Pari päivää ompeleiden poiston jälkeen leikkausalueen ihoa ja arpea voi rasvata perusvoiteilla.

Voinko käydä infrapunasäunassa?

Infrapunasäunassa voi käydä haavan parannuttua omat tuntemukset huomioiden. Infrapunasäteet eivät ulotu kudoksissa niin syväälle, että sille olisi estettä tekonivelleikkauksen jälkeen.

Mitä minun pitää huomioida lentomatkustamisessa?

Jos turvatarkastuksessa ilmenee ongelmia, kerro tarkastusviranomaiselle sinulla olevasta tekonivelestä. Turvatarkastusta varten et tarvitse todistusta tekonivelestä, kertominen turvatarkastusviranomaiselle riittää.

Leikkauksen jälkeen

Katso olkapään
potilasohjausvideot
skannaamalla alla oleva QR-
koodi tai osoitteessa
<https://qrco.de/CXolkapaa>



KUNTOUTUMINEN OLKAPÄÄN TEKONIVELLEIKKAUKSESTA

Tekonivelleikkauksen jälkeen hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi, noudata saamiaisi ohjeita ja rajoitteita ensimmäisinä viikkoina leikkauksen jälkeen.

- *Leikattu käsi tuetaan kantositeellä ensimmäiset ____ viikkoa. Saat kantositeen Coxasta.*
- *Kantoside poistetaan vain pukeutumisen, peseytymisen ja harjoittelun ajaksi.*
- *Älä nostele kättä, mutta voit kuitenkin suoristaa ja koukistaa kyynärpäätä normaalisti, kun liikettä ei tule olkapäähän.*
- *Leikatulla kädellä ei saa kantaa eikä nostaa mitään, eikä käteen saa nojata.*



Ryhti ja leikatun käden tukeminen

Leikattu yläraaja pidetään kantositeessä yötäpäivää. Kantoside poistetaan vain pukeutumisen, peseytymisen ja harjoittelun ajaksi. Kantoside pitää olkanivelen hyvässä asennossa ja helpottaa kipua. Jos käytät liikkumisen apuvälinettä, kuten keppiä tai rollaattoria, huomioi, että et voi tukeutua leikattuun käteen 6-8 viikkoon.

Huomioi seistessä ja istuessa että ryhti on hyvä ja hartiat ovat rennot. Voit hyödyntää peiliä ryhdin tarkastelussa.



Versio 1



Versio 2

Lepoasennot

Olkapään tekonivelleikkauksen jälkeen voit nukkua selällään, tyyny kyynärpään alla estämässä leikkausalueen venyttymistä ja olkapään työntymistä eteenpäin. Voit nukkua myös terveellä kyljellä, kun tuet käden tyynyllä 6 viikon ajan. Asetaaksesi tyynyn, kumarru eteenpäin kyynärpäätä koukistettuna kantositeessä. Aseta tyyny käden ja vartalon väliin kättä nostamatta. Käännä sitten terveelle kyljelle, älä nostele kättä tyynyn päältä.



Päivittäiset toiminnot

Voit alusta asti käyttää leikattua kättä kevyissä askareissa, kuten kasvojen pesussa, paidan napituksessa ja ruokailussa. Näissä toimissa olkavarren tulee pysyä vartalon vieressä ja liike tulla kyynärpäältä.

Älä nosta kättä leikatun puolen kainaloa pestessä ja kuivatessa. Sen sijaan kumarru eteenpäin niin, että leikattu käsi loittonee vartalosta ja pystyt terveellä kädellä pesemään ja kuivaamaan. Voit hyödyntää asentoa myös leikatun käden pukemisessa ja riisumisessa.



0-3 / 0-6 VIIKKOA LEIKKAUKSESTA

Harjoitukset

- Harjoittele 2-3 kertaa päivässä. Toistoja 5-15 ja 1-3 sarjaa.
- Harjoittelu etenee portaittain, kivun sallimissa rajoissa, rajoitteet huomioiden.

Rajoitteet

- Älä nosta kättä eteen, taakse tai sivulle, älä tukeudu käteen tai nosta sillä mitään.
- Älä kierrä kättä ulospäin yli neutraaliasennon (vartalon vierelle sallittu).

Aloita ranteen ja sormien liikeharjoitteet heti puudutuksen poistuttua. Nämä liikkeet voi tehdä käsi kantositeessä.



Purista sormet nyrkkiin ja ojenna suoraksi. Toista liike useita kertoja.



Koukista ja ojenna ranne. Toista liike useita kertoja.



Selinmakuulla ojenna kyynärpää suoraksi kämmentä vartaloa pitkin liuuttaen. Asento soveltuu myös lepoasennoksi hereillä ollessa, ilman kantosidettä.



Hartioiden rentouttamiseksi, nosta hartioita ylöspäin symmetrisesti ja laske hartiat alas.

Pendel-harjoite, olkapään rentoutus

Nojaa eteenpäin, ota tukea terveellä kädellä, esimerkiksi pöydän kulmasta. Anna leikatun käden roikkua rennosti alaspäin. Pyöritä kättä ala-asennossa pienellä liikkeellä.



3-6 / 6-8 VIIKKOA LEIKKAUKSESTA

Harjoitukset

- Harjoittele 2-3 kertaa päivässä. Toistoja 5-15 ja 1-3 sarjaa.
- Harjoittelu etenee portaittain, kivun sallimissa rajoissa, rajoitteet huomioiden.

Rajoitteet

- Voit aloittaa käden nostot eteen ja sivulle avustaen aluksi liikettä toisella kädellä tai rissalla.
- Älä kierrä kättä ulospäin yli neutraaliasennon (vartalon vierelle sallittu).
- Älä tukeudu käteen, älä tai nosta tai kannaa sillä mitään.

**Etunosto**

Nosta leikattua kättä ylös toisella kädellä avustaen.

**Sivunosto**

Nosta leikattua käsivartta suoraan sivulle toisella kädellä avustaen.

**Rissa**

Istuen tai seisten. Nosta leikattua käsivartta hinnan avulla suoraan ylöspäin.

**Venytys**

Selinmakuulla. Paina leikattua kättä terveen käden avulla kohti alustaa.

**Työntö eteen**

Seiso kasvot seinään päin. Pidä leikatun puolen olkavarsi vartalossa kiinni ja kyynärpää suorassa kulmassa. Paina nyrkkiä kevyesti kohtisuoraan seinää vasten viiteen laskien.

**Työntö sivulle**

Seiso seinän vieressä leikatun puolen olkavarsi seinässä kiinni ja kyynärpää suorassa kulmassa. Paina olkavarren alaosa kevyesti seinää vasten viiteen laskien.

**Työntö taakse**

*Seiso oviaukossa niin että olkavarren takaosa tukeutuu ovenkarmiin **vartalon etupuolella**. Paina kyynärpäätä kevyesti karmia kohti viiteen laskien.*

**Kierto ulospäin**

Laita pieni pyyhe olkavarren ja vartalon väliin. Pidä kyynärpää suorassa kulmassa. Paina kämmenselkää kohti seinää kyynärpää kiinni kyljessä.

6 VKO / 8 VKO JÄLKEEN

Harjoitukset

- Harjoittele 2-3 kertaa päivässä. Toistoja 5-15 ja 1-3 sarjaa.
- Harjoittelu etenee portaittain, kivun sallimissa rajoissa, rajoitteet huomioiden.

Rajoitteet

- Voit aloittaa käden nostot eteen, sivulle ja taaksepäin.
- Voit aloittaa myös olkapään kiertoarjoitteet sisään- ja ulospäin.
- Myös leikattuun käteen tukeutuminen ja kohtuullisten taakkojen kantaminen sekä nostaminen on sallittu.



Seinäkävely sormin

Liu'uta leikattua kättä ylöspäin seinää pitkin mahdollisimman ylös. Kävele lähemmäs seinää, jotta olkapään liike on mahdollisimman laaja.



Käden nosto suorana eteen

Vie leikattu käsi peukalo edellä suorana etukautta niin ylös kuin pystyt. Pidä hartia alhaalla. Harjoittele kevyiden esineiden nostamista yli vaakatason.



Sivunosto kepillä

Nosta leikattua olkavartta peukalo edellä sivulle kepin avulla.

Olkapään käänteistekonivelleikkauksen jälkeen ulko- ja sisäkiertoliikkeet jäävät rajoittuneeksi johtuen tekonivelen rakenteesta ja puuttuvista jänteistä, eikä niitä tule väkisin harjoittaa.



Sisäkierto

Nosta käsi selän takana kohti lapoja.



Ulkokierto

Vie käsi niskan taakse kyynärpää ensin etuviistossa ja käännä kyynärpäätä ulospäin. Voit tehdä liikkeen myös molemmilla käsillä yhtäaikaan.



Kierto sisäänpäin

Laita pieni pyyhe olkavarren ja vartalon väliin. Pidä kyynärpää suorassa kulmassa. Paina kämmentä kohti seinää kyynärpää kiinni kyljessä.

6 VKO / 8 VKO JÄLKEEN

Harjoitukset

- Harjoittele 2-3 kertaa päivässä. Toistoja 5-15 ja 1-3 sarjaa.
- Harjoittelu etenee portaittain, kivun sallimissa rajoissa, rajoitteet huomioiden.

Rajoitteet

- Voit aloittaa vastustetut lihasvoimaharjoitteet
- Myös leikattuun käteen tukeutuminen ja kohtuullisten taakkojen kantaminen ja nostaminen on sallittu.



Soutuharjoite

Kiinnitä kuminauha navan korkeudelle. Vedä kyynärpäätä taaksepäin kohti kylkiä ja samalla lapaluita yhteen. Pidä hartiat rentoina.



Ulkokierto kuminauhalla

Laita pieni pyyhe olkavarren ja vartalon väliin. Kiinnitä kuminauha navan korkeudelle. Käännä käsivartta ulospäin ja palauta alkuasentoon.

Veto taakse kuminauhalla

Kiinnitä kuminauha navan korkeudelle. Vie käsi suorana taakse, palauta hallitusti takaisin.



Ojennus suoraksi kuminauhalla

Seiso käyntiasennossa. Leikattu käsi vartalon vieressä, kyynärpää koukistettuna. Työnnä käsi suoraksi eteen kuminauhaa venyttäen ja palauta takaisin vartalon viereen.

Sisäkierto kuminauhalla

Laita pieni pyyhe olkavarren ja vartalon väliin. Kiinnitä kuminauha navan korkeudelle. Käännä käsivartta sisäänpäin ja palauta alkuasentoon.

Tukeutumisharjoitus

Työnnä käsiä pöytää vastaan, pidä yläselkä leveänä. Tee vartalolla pientä ympyrää, siirtäen painoa kädeltä toiselle. Vaihda suuntaa.



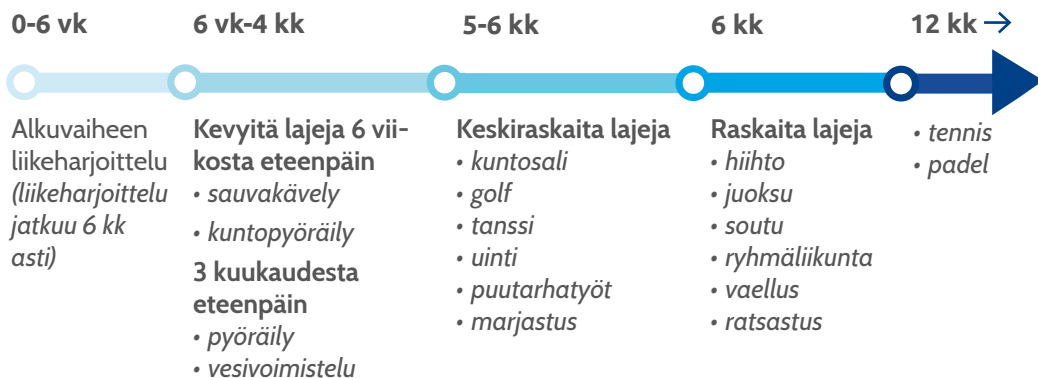
ELÄMÄÄ OLKATEKONIVELEN KANSSA

Toipilasaikana sinun tulee harjoittaa leikattua niveltä ja palata vähitellen normaaliin arkeen. Kivun loppumista ei pidä jäädä odottamaan – kipulääkkeiden avulla pidät huolen, että kuntoutuksesi etenee mahdollisimman sujuvasti.

Hyvä yleiskunto ja lihasvoima tukevat nopeaa toipumista leikkauksesta. Liikkumisen tavoitteena on parantaa yleiskuntoa, lihasvoimaa, nivelliikkuvuutta ja lihasvenyvyyttä. Lisää harjoittelun tehoa vähitellen. Jos kipu lisääntyy voimakkaasti harjoittelussa, kevennä rasiusta. Kipulääkitys helpottaa liikkumista. Huomioi, että kuntoutuminen tekonivelleikkauksesta kestää jopa 1–2 vuotta.

Leikkauksesta kuntouduttuasi, jälkitarkastuksen jälkeen, kuormitusrajoituksia ei ole. Vältä iskumaista liikettä kuten halon hakkuuta ja mattojen tamppausta. Nosta vain kuormia jotka jaksat hallitusti ja turvallisesti nostaa.

Liikunnan pariin palaaminen leikkauksen jälkeen



Olkapäähän kohdistuvaa iskumaista liikettä tulee välttää. Ei suositeltavia lajeja ovat mm. lentopallo ja keihäänheitto.

Tarvitsetko ennaltaehkäisevää antibioottihoitoa jos joudun menemään hammaslääkəriin leikkauksen jälkeen?



Tarvitset ennaltaehkäisevää antibioottihoitoa verta vuodattavissa hammastoimenpiteissä kerta-annoksena tuntia (1 h) ennen toimenpidettä (esim. juurihoito, hampaan poisto), jos

- olet ollut tekonivelleikkauksessa alle 6 kuukautta sitten
- sinulla on useampi kuin yksi tekonivel
- sinulle on tehty tekonivelen uusintaleikkaus
- sinulla on tulehdusriskiä lisääviä sairauksia, kuten nivelreuma, SLE tai jokin muu immuunivastetta heikentävä sairaus tai immuunivastetta heikentäviä lääkkeitä käytössäsi

Kerro aina hammaslääkärillesi, että sinulla on tekonivel. Hammaslääkäri arvioi antibiootin tarpeen muissa kuin mainituissa tapauksissa.

Info

Hyvä tietää

Tekonivelsairaala
COXA





SAIRAALASSA HUOMIOITAVAA

Savuton ja hajusteeton sairaala

Coxa on savuton sairaala. Asiakastupakointi on sallittu vain erikseen merkityissä ulkotiloissa. Älä tupakoi hoitajakson aikana, vaan varaa tarvittaessa nikotiinikorvaustuotteita sairaalapäivien ajaksi. Älä käytä hajusteita Coxassa, sillä olemme hajusteeton sairaala.

Vierailu osastolla

Läheiset voivat vierailla osastolla vapaasti klo 20 asti. Huomioithan hyvän käsihygienian vieraillessasi Coxassa.

Käsihygienia

Infektioiden ehkäiseminen on tärkeä osa hoitoa. Tehokkain tapa estää tartunnat on potilaiden, henkilökunnan ja omaisten huolellinen käsihygienia. Pese kädet osastolle tullessa ja sieltä poistuessa sekä käytä käsihuhdetta. Yleisissä tiloissa ja potilashuoneissa on ohjeita käsihygieniasta sekä mahdollisuus käsien pesuun ja käsihuhdetten käyttöön.

HOITOHENKILÖKUNTA SINUA VARTEN

Palaute hoidosta

Haluamme olla luottamuksesi arvoisia. Kehitämme toimintaamme jatkuvasti saamamme potilaspalautteen perusteella. Voit itse vaikuttaa antamalla meille palautetta saamastasi hoidosta ja palvelusta. Ensisijaisesti palaute kannattaa antaa suoraan henkilökunnalle. Palautteen voit antaa myös paperilomakkeella Coxassa tai sähköisesti www.coxa.fi/palaute.

Hoitoa tai kohtelua koskeissa ongelmatilanteissa voit olla yhteydessä potilasasiavastaavaan, joka antaa tietoja potilaan oikeuksista sekä neuvoo ja opastaa ongelmatilanteissa. **Potilasasiavastaava p. 040 190 9346.**

Etuuksiin liittyvät lausunnot ja sosiaalityö Coxassa

Coxassa saat lausunnot tekonivelleikkaukseen liittyvistä asioista. Muissa lausuntotarpeissa (esim. invapysäköintilupa) voit ottaa yhteyttä oman kunnan tai työterveyshuollon lääkäriin.

Lyhyestä hoitoajasta johtuen sosiaalityöntekijän kanssa asiointiin on mahdollisuus vain erityistilanteissa. Ensisijaisesti sosiaalityöhön liittyvissä kysymyksissä sinua palvelevat oman kuntasi sosiaalityöntekijät.

Lisätietoja saa tarvittaessa Pirhan sosiaalityöntekijältä. Yhteyttä voi ottaa jo Coxan leikkaustarpeen arviointikäynnillä, mikäli sinulle herää kysymyksiä esimerkiksi toimenpiteen jälkeisestä kotona selviytymisestä tai taloudellisesta tilanteesta.

Tietosuoja ja potilaan oikeudet

Huolehdimme Coxassa tietosuojasta eli henkilötietojesi huolellisesta ja asianmukaisesta käsittelystä asiointisi kaikissa vaiheissa. Tietojen käsittelyä, säilytystä, arkistointia ja hävittämistä ohjataan lainsäädännöllä sekä arkistonmuodostumissuunnitelmin. Tietosuojalainsäädäntö takaa sinulle potilaana erilaisia oikeuksia. Sinulla on oikeus tietää, millä perusteella ja mitä henkilötietojasi käsittelemme sekä oikeus tarkastaa tietojasi. Jos tietosi ovat virheellisiä, voit pyytää niiden oikaisua ja että rajoitamme tietojesi käsittelyä, kunnes ne on asianmukaisesti tarkistettu, korjattu tai täydennetty. Lisätietoja löydät verkkosivuiltamme www.coxa.fi/potilaana-coxassa/tietosuoja-ja-potilaan-oikeudet/

MATKAKORVAUKSET

Kela voi korvata potilaan matkakustannukset lähimmän hoitopaikan periaatteella eli yleensä hoitopaikkaan, joka sijaitsee lähimpänä potilaan vakinaista kotiosoitetta. Terveystieteiden valinnanvapauden perusteella voit valita erikoissairaanhoidon hoitopaikan myös toiselta yhteistyöalueelta. Tällöin matka korvataan enintään sen mukaan, mitä se maksaisi vakinaisesta kotiosoitteestasi oman hyvinvointialueesi mukaan määräytyvään yhteistyöalueen yliopistosairaalaan.

Selvitä ennen leikkausta suoraan Kelasta oletko oikeutettu matkakorvauksiin. Päätöksen korvauksesta tekee Kela ja lisätietoja saat Kelasta.

Selvitä ennen leikkausta Kelasta, oletko oikeutettu matkakorvauksiin soittamalla numeroon 020 692 204.



TAMMEDICA APTEEKKI

Apteekki Tammedican löydät Taysin pääaulasta D-rakennuksessa, osoitteesta Elämänaukio 2, 33520 Tampere.



Tammedica apteekki toimittaa tilauksesta reseptilääkkeet Coxan osastoille ennen kotiutumistasi. Tilatut lääkkeet voi noutaa myös kotimatalla Taysin parkkihallin noutopisteestä.

Voit tilata lääkkeet soittamalla apteekin numeroon **010 3366140**.

Lääkettä varten ota mukaan kelakorttisi. Tilaus maksetaan pankkikortilla tuonnin yhteydessä. Lue lisää osoitteesta: www.tammedica.fi

 norlandia
care



POTILASHOTELLI

Norlandia Care Tampere Hotel tarjoaa miellyttävät olosuhteet ja laadukkaita palveluita niin potilaille kuin heidän läheisilleenkin. Pitkän matkan päästä tuleville Coxa varaa hoitajaksoihin sisältyvät hotelliyöpymiset valmiiksi ajanvarauksen yhteydessä. Hoitoon kuuluvien yöpymisten lisäksi potilaiden ja heidän läheistensä on mahdollista yöpyä hotellissa myös omakustanteisesti Coxan sopimilla hinnoilla.

Omakustanteisen yöpymisen varausohje: Varaa yöpyminen ja kysy hintatiedot suoraan Norlandia Care Tampere -hotellista (puh. 050 384 4400) tai sähköpostilla tampere@norlandia.com. Mainitse varauksen yhteydessä olevasi Coxan potilas tai potilaan läheinen.

Osoite: Biokatu 14, 33520 Tampere

Huoneita: 130

Pysäköinti: lämmin autohalli ja ulkopysäköinti

Muut palvelut: saunaosasto, kokouspalvelut, aulakahvila 24/7, lounasbuffet, à la carte -ravintola, itsepalvelupesula

Tietoliikenne: huoneissa ilmainen wifi

Tekonivelsairaala Coxa

Asiakaspalvelu

03 311 715

asiakaspalvelu@coxa.fi

Niveltie 4, 33520 TAMPERE

Poliklinikka 1. krs

Vuodeosastot 2. ja 4. krs

Päiväkirurgia 3. krs

Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa

f facebook.com/tekonivelsairaalacoxa

@ instagram.com/tekonivelsairaalacoxa

in linkedin.com/company/coxahospital/



T e k o n i v e l s a i r a a l a

COXA

www.coxa.fi