

# LONKAN TEKONIVELEN SIJOILTAANMENO ETULUKSAATIO

Tekonivelsairaala  
**COXA**

Lonkan tekonivel voi mennä sijoiltaan eli luksoitua esimerkiksi kaatuessa tai lonkan vääntyessä hallitsemattomaan ääriasentoon. Sijoiltaanmenossa lonkan nuppiosa tulee ulos kuppiosasta, eikä sitä voi itse saada takaisin paikoilleen. Sijoiltaanmenossa lonkaniveltä tukevat kudokset saattavat venyä tai irrota. Toipilasvaiheen aikana kudokset arpeutuvat ja lujittuvat. Sijoiltaanmenon jälkeen annettavilla rajoituksilla ja ohjeilla turvataan kudosten paraneminen, ja pyritään ehkäisemään uusi sijoiltaanmeno.

## Jatkohoito-ohjeet

- Saat kävellä normaalisti.
- Käytä kävelyn apuvälineitä vain, jos kävely on ontuvaa, tasapaino on heikko tai askellus on kivuliasta.
- Vältä lonkan ja lantion voimakasta ojennusta ja samanaikaista alaraajan ulkokiertoa \_\_\_ viikkoa.
- Seisoma-asennossa käänny ottamalla askelia, älä kiertämällä pelkästään vartaloa.
- Pidä jalat koukussa vuoteesta noustessasi. Nousun voit tehdä myös kyljen kautta.

## Liikunta

Toipilasaikana kävely on hyvä liikuntamuoto. Lonkan sekä lantion seudun liikehallinnan ja lihasvoiman harjoittaminen on suositeltavaa. Tähän ohjeeseen on koottu harjoitteita, jotka voit aloittaa turvallisesti heti luksaation jälkeen. Kuntoutumisesi edetessä voit siirtyä kuormittavampiin harjoitteisiin 6-8 viikon kuluttua. Omiin liikuntaharrastuksiisi voit palata toipilasvaiheen jälkeen noin 2-3 kuukauden kuluttua.

## Liikeharjoitteet

Tee liikkeitä 2-3 kertaa päivässä. Toista kutakin liikettä 10-15 kertaa = sarja. Toista sarja 1-3 kertaa.



## Askellus paikalla

1. Askella paikalla polvea nostaen. Pidä keskivartalo paikallaan ja ryhti hyvänä. Voit aluksi ottaa tukea esimerkiksi tuolin selkänojasta. Tee harjoite molemmilla jaloilla.

**Jatkuu kääntöpuolella**



## Minikyökky

Seiso tukevasti paino molemmilla jaloilla.

1. Koukista polvia ja lonkia kevyesti niin, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Paino säilyy tasaisesti molemmilla jaloilla.
2. Koukista polvia reilummin ja laskeudu koskettamaan tuolia takapuolella. Voit käyttää istuinkorotustyynä korottamaan tuolia. Nouse takaisin seisoma-asentoon. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan liikkeen aikana. Liikettä voit helpottaa tukeutumalla aluksi reisiin tai tuolin käsiin.

## Lonkan koukistus istuen

Istu tuolilla ja laita käsi polven yläpuolelle. Nosta polvea ylös ja vastusta käsin polven nostoa sekä lonkan koukistusta. Pidä jännitys rauhallisesti viiteen laskien.

**Lisätietoja harjoittelusta saat tarvittaessa  
Coxan asiakaspalvelun fysioterapeutilta  
p. 03 311 715**

