

POTILASOPAS
polvi & lonkka

TEKONIVEL- LEIKKAUS

Ota tämä opas mukaan tullessasi
Coxaan



Tekonivelsairaala
COXA

Tekonivelsairaala Coxa

Coxa on Suomen suurin tekonivelleikkauksiin erikoistunut sairaala. Teemme yli 9500 tekonivelleikkausta vuosittain ja työllistämme yli 440 alan huippuosaajaa.

YHTEYSTIEDOT

Asiakaspalvelu

Puhelin **03 311 715**

Sähköposti asiakaspalvelu@coxa.fi

Niveltie 4, 33520 TAMPERE

www.coxa.fi

Copyright © Tekonivelsairaala Coxa

Tämän teoksen kopiointi, jäljentäminen, skannaaminen tai levittäminen missä tahansa muodossa ilman tekijän kirjallista lupaa on kielletty. Teoksen sisältö on suojattu tekijänoikeuslain mukaisesti.

Sisäänkäynti



SISÄLLYSLUETTELO

LEIKKAUKSEEN VALMISTAUTUMINEN 7

Nivelrikko ja sen vaikutukset	8
Nivelrikon omahoito	9
Kivun arviointi	11
Hoidon tarpeen arviointi	12
Tekonivelleikkaus	14
Terveystilasta huolehtiminen	16
Toipumisen edistäminen	20
Valmistaudu leikkaukseen	23
Valmistautumisen tarkistuslista	25

LEIKKAUS JA TOIPUMINEN 31

Leikkauspäivä	32
Kotiin toipumaan	34
Kivun hoito	35
Toipuminen kotona	37
Leikkaushaava	39
Tukea toipumiseen	42

KUNTOUTUMINEN JA HARJOITTELU 45

Aloita liikkuminen	46
Kynnärsauvatekniikka	48
Polven liikeharjoittelu	50
Lonkan liikeharjoittelu	52
Liikeharjoittelu 4 viikon kuluttua leikkauksesta	54
Palaa liikuntaharrastuksiin vähitellen	56
Seuranta ja jälkitarkastus	57

HYVÄ TIETÄÄ 59

Usein kysytyjä kysymyksiä	60
Ota nämä huomioon sairaalassa	62
Matkakorvaukset	62
Potilashotelli	63
Apteekki	63
Lausuntoasiat ja sosiaalityö	64
Tietosuoja ja potilaan oikeudet	64
Palaute hoidosta	64
Näin saavut Coxaan	67

HOITOPOLKU

VALMISTAUTUMINEN LEIKKAUKSEEN

TEKONIVEL- LEIKKAUS

KUNTOUTUMINEN JA HARJOITTELU

Täytä
sähköinen
esitietokysely.

Hoidon tarpeen
arviokäynti.

Olemme sinuun
yhteydessä ennen
leikkausta.

Kun olet kotiutunut
suoraan kotiin,
olemme sinuun
yhteydessä.
Kotiutuminen.

Tekonivelen
pitkäaikais-
seuranta



Lähte

Leikkauspäätös

Nivelrikon omahoito
ja perussairauksien
hoitotasapaino

Leikkauk-
kelpoisuus

Leikkaus

Omahoidon ja
fysioterapian
ohjaus

Omahoito ja kuntoutuminen

Paluu
arkeen



Käy tarvittavissa
tutkimuksissa.



Käy koti-
paikkakunnalla
haavahakasten
poistossa.



Käy koti-
paikkakunnalla
fysioterapeutin
ohjauksessa.

LEIKKAUKSEEN VALMISTAUTUMINEN



Nivelrikko ja sen vaikutukset

Miten nivelrikko kehittyy?

Nivelrikko eli arthroosi on yleisin syy tekonivelleikkaukseen. Nivelrikko etenee hitaasti vuosien aikana. Sairauden edetessä nivelrusto vaurioituu vähitellen ja voi kuluu jopa kokonaan pois. Tällöin luupinnat hankautuvat toisiaan vasten, mikä aiheuttaa ärsytystä ja tulehduksellisia muutoksia nivelkalvossa, sekä turvotusta ja jäykkyyttä nivelessä. Elimistö ei pysty korjaamaan vaurioitunutta rustoa, minkä vuoksi oireet voivat ajan myötä lisääntyä. Nivelrikko ei kuitenkaan etene kaikilla samalla tavalla – eteneminen on yksilöllistä.

Onko sinulla riskitekijöitä?

Nivelrikon syntyyn vaikuttaa monet tekijät. Riskitekijöitä ovat:

- perimä
- ylipaino
- aikaisemmat nivelvammat ja nivelvauriot
- raajan virheasennot
- kuormittava työ
- ikääntyminen, joka heikentää ruston mekaanisia ominaisuuksia ja aineenvaihduntaa.

Riskitekijöiden tunnistaminen auttaa sinua ja ammattilaisia suunnittelemaan tehokkaimman hoidon ennen leikkausta.

Kipu ja jäykkyys ovat nivelrikon tavallisia oireita

Kun nivelrusto vaurioituu, nivel alkaa usein oireilla:

- Alkuvaiheessa nivelrikkokipu on aaltoilevaa ja pahenee liikkuesssa, esimerkiksi rasittavan liikunnan, portaiden nousun tai pitkän kävelyn jälkeen, mutta lepääminen yleensä vie kivun pois.
- Jäykkyyttä on erityisesti aamuisin ja liikkeelle lähdeittäessä.
- Turvotusta ja liikerajoituksia ilmenee vähitellen.

Kun nivelrikko etenee ja rustopinta kuluu lähes kokonaan pois, nivelkipu muuttuu jatkuvammaksi. Myöhemmin voi esiintyä leposärkyä ja yöunen häiriintymistä. Kipu ei välttämättä etene suoraviivaisesti. Jokainen kokee kivun eri tavalla: joillakin kipu aaltoilee pitkään, toisilla se muuttuu vähitellen jokapäiväiseksi haitaksi. Pitkälle edennyt nivelrikko voi vaikeuttaa arjessa selviytymistä ja liikkumista.

Ota aktiivinen rooli nivelrikon omahoidossa

Nivelrikon hoidon tavoitteena on kivun lievittäminen, toimintakyvyn ylläpito ja sairauden etenemisen hidastaminen. Leikkaus on ajankohtainen vasta, kun kaikki muut keinot on jo käytetty. On hyvä muistaa, että vaikka tekonivel vähentää kipua, se ei vastaa täysin tervettä niveltä, joten ennakoiva omahoito on tärkeä osa onnistunutta lopputulosta.

Päivittäinen liikunta vahvistaa toimintakykyäsi

Säännöllinen liike on tutkitusti tärkein keino hidastaa nivelrikon etenemistä ja vähentää kipua. Liikunta parantaa lihasten hermotusta, verisuonitusta, lihasvoimaa ja nivelliikkuvuutta. Sekä lihasvoimaharjoittelu että kestävyyttä vahvistava liikunta ovat tehokkaita: ne vähentävät kipua ja parantavat toimintakykyä nivelrikkopotilailla.

Liiku monipuolisesti, se sopii hyvin nivelrikkoon. Erityisen hyödyllisiä ovat:

- liike- ja liikkuvuusharjoitteet
- lihaskuntoharjoittelu
- aerobinen liikunta, joka ei kuormita liikaa kipeää niveltä.

Käytä kipulääkettä liikkumisen tukena tai **kevennä harjoittelua**, jos nivel kipeytyy rasituksesta. Kävelyn apuvälineet voivat helpottaa liikkumista. Hyviä lajeja ovat esimerkiksi:

- pyöräily
- vesiliikunta
- kuntosaliharjoittelu
- voimistelu
- rauhallinen hyötyliikunta.

Tutustu Coxan potilasoppaan harjoituksiin (s. 44–57). Opettele tekemään niitä jo ennen leikkausta, se helpottaa leikkauksen jälkeistä harjoittelua. Lisätietoa nivelrikon liikuntaohjeista löydät osoitteesta: www.kaypahoito.fi.

Lääkkeetön kivunhallinta helpottaa arkea

Kipua voi lievittää monilla arjen keinoilla – ja niiden vaikutus on tutkitusti merkittävä.

Kokeile esimerkiksi:

- rasituksen säätelyä: käytä tarvittaessa apuvälineitä ja lyhennä kävelymatkoja
- kylmä- tai lämpöhoitoa, jotka voivat helpottaa kipua ja turvotusta
- lempeää hierontaa
- rentoutumista ja riittävää unta.

Ylipainoisille nivelrikkopotilaille suositellaan ruokavaliomuutosta yhdistettynä harjoitteluun. Painonpudotus lievittää kipua ja parantaa toimintakykyä.

Painonhallinnasta ja terveellisestä ravitsemuksesta voi lukea sivuilta 20–21.

Lääkehoito lievittää kipua ja helpottaa liikkumista

Nivelrikkoon ei ole parantavaa lääkitystä, mutta lääkehoidolla voit tehokkaasti lievittää kipua ja tukea aktiivista omahoitoa.

- Ensisijainen kipulääke on parasetamoli.
- Mikäli sen teho ei riitä, voidaan käyttää tulehduskipulääkkeitä, jos ne sopivat.
- Jos tulehduskipulääkkeillä ei saada riittävää tehoa tai ne eivät sovi, voi lääkäri harkita opioidien määräämistä.

Kipulääkereseptejä voit pyytää tarvittaessa terveyskeskuksesta tai työterveyshuollosta.

Huomioi: Niveleen laitettavia glukokortikoidi- tai hyaluronaattiruiskeita ei saa ottaa leikattavaan niveleen, jos leikkaukseen on alle 3 kuukautta, sillä ne lisäävät infektioriskiä.

Ota haltuun erilaisia kivunhallinnan keinoja

Kipu ei johdu vain nivelestä. Kehon ja mielen kokonaisvaltainen hyvinvointi tukevat sekä nivelrikon omahoitoa, että leikkaukseen valmistautumista. Myös aiemmat kipukokemukset vaikuttavat siihen, miten kipu koetaan jatkossa.

• Toimivat sosiaaliset suhteet helpottavat kipua

Läheisten tuki, keskustelu ja yhdessä oleminen vähentävät stressiä ja yksinäisyyttä. Hyvä vuorovaikutus rauhoittaa hermostoa ja voi vähentää kipukokemusta.

• Stressin hallinta rauhoittaa kehoa

Pitkittänyt stressi herkistää hermostoa kivulle. Rauhallinen ulkoilu, hengitys- ja rentoutumisharjoitukset, musiikki ja mieluisa tekeminen sekä riittävä uni voivat

helpottaa oloa. Jo muutama rauhallinen hetki päivässä auttaa.

• Tunteiden käsittely vähentää kuormitusta

Nivelrikkoon ja kipuun liittyvät tunteet – esimerkiksi huoli, ärtymys tai turhautuminen – ovat normaaleja. Niiden jakaminen läheiselle tai ammattilaiselle keventää mieltä ja voi vähentää kipua.

• Myönteinen ajattelu tukee toipumista

Myönteisyys tarkoittaa sitä, että huomaa asiat, jotka sujuvat hyvin. Se rauhoittaa hermostoa, vähentää lihasjännitystä ja tukee jaksamista. Pienilläkin edistysaskelilla on merkitystä.

Kun mieli saa rauhoittua ja palautua, myös keho jaksaa paremmin.

Opi arvioimaan kipusi voimakkuutta

Kivun arvioinnissa käytetään numeerista asteikkoa 0–10. Se auttaa sinua seuraamaan kivun voimakkuuden muutoksia ja kuvaamaan niitä täsmällisesti terveydenhuollon ammattilaisille.

Kivun voimakkuus ilmaistaan numerolla, jolloin 0 tarkoittaa ”ei kipua” ja 10 ”pahin mahdollinen kuviteltava kipu”.

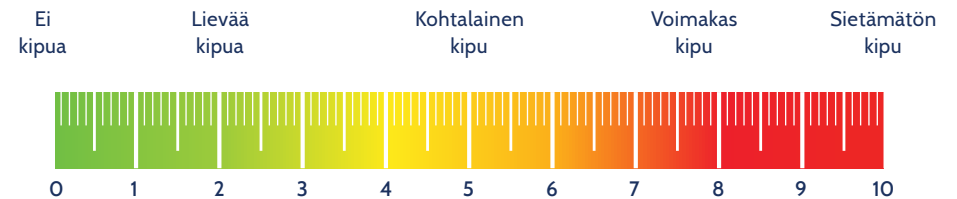
0 – ei kipua

1–3 – lievää kipua, vähäisiä tuntemuksia, ei juuri haittaa toimintaa

4–6 – kohtalaista kipua, haittaa jo liikkumista ja arkea

7–8 – voimakasta kipua, vaikeuttaa toimintakykyä

9–10 – sietämätön tai pahin mahdollinen kuviteltavissa oleva kipu



Voit harjoitella asteikon käyttöä arjessa ja opetella tunnistamaan vaihteleeke kipu päivän aikana. Valitse yksi päivä viikossa ja merkitse ylös, mikä luku kuvaa kipuasi:

- aamulla, illalla tai yöllä
- levossa, liikkeessä tai rasituksessa.

Nivelrikon alkuvaiheessa kipu voi olla rasituksessa 3–4 (lievä tai kohtalainen) ja levossa 0–1. Sairauden edetessä arvot voivat nousta tasolle 5–6 (kipu on kohtalainen ja selvästi jokapäiväinen vaiva).

Kun opit kertomaan kipusi voimakkuuden numerolla, sitä ei tarvitse selittää monin sanoin. Numeerista asteikkoa käytetään myös leikkauksen jälkeen kivunhoidon ja kuntoutumisen tukena. Numeron antaminen kivulle

- helpottaa keskustelua kivusta ja kivun hoidosta
- auttaa sinua ja ammattilaista seuraamaan kiputilannettasi ja toipumistasi yhdessä.

Kerrothan hoitohenkilökunnalle, jos sinua huolestaa leikkauksen jälkeinen kipu.

Hoidon tarpeen arviointi – päätökset tehdään yhdessä

Onko tekonivelleikkaus sinulle oikea ratkaisu?

Tekonivelleikkauksesta päätetään aina ortopedin ja potilaan yhteisen harkinnan perusteella. Voit halutessasi ottaa läheisesi mukaan jo ensimmäiselle arviointikäynnille.

Yleisin syy leikkaukseen on pitkälle edennyt nivelrikko, joka haittaa toimintakykyä ja arkielämää. Leikkausta voidaan harkita, kun:

- kipu rajoittaa normaalia liikkumista
- kipua esiintyy myös levossa tai öisin
- lääkitys, liikunta ja muu omahoito eivät enää riitä helpottamaan oireita.

Tekonivelleikkauksen tavoitteena on parantaa toimintakykyä ja vähentää kipua. Joillekin tämä tarkoittaa parempaa selviytymistä arjen askareista, toisille mahdollisuutta jatkaa harrastuksia ja aktiivista elämää.

Mikäli sinulla on pitkälle edennyt nivelrikko, mutta nivel on kivuton ja toimintakykysi on hyvä, ei leikkausta tarvitse vielä tehdä. Jatka liikkumista ja lihaskunnan ylläpitoa ja ota lääkäriin yhteyttä, jos kivut alkavat haitata arkielämää.

Mikäli ortopedi arvioi, että kyseessä on vasta alkava nivelrikko, arvioidaan oireita ja nivelrikon etenemistä myöhemmin tarpeen mukaan. Leikkauspäätökseen vaikuttavat nivelen tilanne, yleinen terveydentilasi sekä leikkaukseen liittyvät riskit.

Leikkaukseen liittyvät riskit – mitä voit itse tehdä riskien pienentämiseksi?

Coxassa tekonivelleikkaus on turvallinen toimenpide, ja vakavat komplikaatiot ovat harvinaisia. Kaikkiin leikkauksiin liittyy kuitenkin riskejä, joista voit keskustella ortopedin kanssa ennen päätöksentekoa.

Uusintaleikkaukseen johtavien komplikaatioiden riski on Coxassa alle 2 %. Hyvä suunnittelu, kehittynyt leikkaustekniikka ja yksilöllisesti valittu lääkitys vähentävät riskejä merkittävästi.

Mahdollisia riskejä ovat esimerkiksi:

- haava- ja tekonivelinfektiot: Coxassa tekonivelinfektion riski vuoden sisällä leikkauksesta on alle 1 % (yleisesti hyväksyttävä taso alle 2 %)
- laskimotukokset
- luunmurtumat leikkauksen aikana
- nivelen sijoiltaanmeno
- anestesian ja kirurgisen toimenpiteen riskit
- perussairauksien paheneminen
- mekaaniset ongelmat tekonivelessä (todennäköisyys ensimmäisen 10 vuoden aikana < 5 %).

Voit itse pienentää riskejä esimerkiksi optimoimalla terveydentilasi, liikkumalla säännöllisesti, huolehtimalla painonhallinnasta, ihon ja suun terveydestä sekä välttämällä tupakkatuotteita ennen leikkausta (lue lisää sivuilta 16–22).

Valinta on sinun

Sinulla on aina oikeus osallistua omaa hoitoasi koskeviin päätöksiin. Jos leikkaustarve todetaan, sinulla on oikeus sekä suostua tekonivelleikkaukseen että kieltäytyä siitä. Keskustele hoitotiimin kanssa leikkauksen hyödyistä, vaihtoehdoista ja siihen liittyvistä riskeistä, jotta voit tehdä päätöksen, joka tuntuu sinulle oikealta.

Sinulla on myös oikeus saada hyvää kivunhoitoa riippumatta siitä, valitsetko leikkauksen vai et. Keskustele kivunhoitoon liittyvistä asioista omassa terveyskeskuksessa tai työterveyshuollossa.

Tekonivelleikkauksesta toipuminen kestää yleensä useita viikkoja ja toimintakyky palautuu vähitellen kuukausien aikana. Sairasloman pituus on yksilöllinen riippuen työn luonteesta ja toipumisen etenemisestä. Coxasta sairaslomaa kirjoitetaan neljä viikkoa. Sairasloman jatkosta voit keskustella työterveyshuollossa tai terveyskeskuslääkärin kanssa.

Leikkauksen kustannukset ovat luettavissa verkkosivuilla www.coxa.fi.

Mitä tekonivelleikkauksessa tehdään?

Tekonivelleikkauksessa vaurioituneet nivelpinnat poistetaan ja korvataan tekonivelellä, joka parantaa nivelen toimintaa ja vähentää kipua. Leikkauksen tyyppi ja tekniikka valitaan yksilöllisesti sinun tilanteesi perusteella.

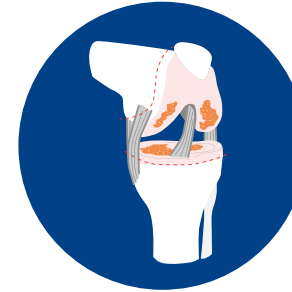
Mikä on sinulle sopiva tekonivelmalli?

Tekonivel valitaan aina yksilöllisesti. Valintaan vaikuttavat muun muassa:

- ikä
- nivelikon aste, luuston rakenne ja laatu sekä pehmytkudosten tilanne
- liikunnallinen aktiivisuus
- aiemmat vammat tai muutokset nivelessä.

Tekonivelmateriaaleja ovat esimerkiksi kobolttikromi, teräs, keraami, titaani ja kovamuovit. Coxassa käytetään luotettavia ja tutkitusti kestäviä tekonivelmalleja. Tekoniveliä toimittavat mm. Zimmer Biomet ja DePuy Synthes.

Polvi



Polvinivel avataan ja kuluneet nivelpinnat paljastetaan.



Reisiluun nivelpinta muotoillaan reisikomponentin muotoiseksi. Sääriluun nivelpinta tasoitetaan säärikomponenttia varten.

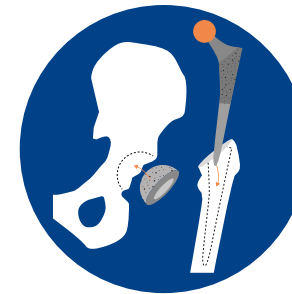


Tekonivelkomponentit kiinnitetään yleensä luusementillä.

Lonkka



Lonkkanivel avataan ja kuluneet nivelpinnat paljastetaan. Reisiluun pää poistetaan.



Lonkkamaljaa muotoillaan kuppikomponentille sopivaksi. Varsikomponentille työstetään tila reisiluun ydinonteloon.



Osa tekonivel-komponenteista on pinnallaan karhennettuja ja luu kasvaa niihin kiinni. Vaihtoehtoisesti komponentit voidaan kiinnittää luusementillä.

Terveystilasta huolehtimalla vaikutat itse leikkauksen turvallisuuteen

Tekonivelleikkauksen onnistumiseen vaikuttaa paljon se, että terveystilasi on mahdollisimman hyvä.

Huolehdi pitkäaikaissairaudet hyvään hoitotasapainoon

Ennen leikkausta on tärkeää varmistaa, että mahdolliset pitkäaikaissairautesi ovat mahdollisimman hyvin hoidossa. Tämä vähentää leikkauriskejä ja tukee toipumista.

Erytisen tärkeää on huolehtia, että:

- veren hemoglobiinipitoisuus on normaali (laboratorion viitteen sisällä)
- diabetes on mahdollisimman hyvässä hoitotasapainossa (pitkäaikaisverensokerin HbA1c alle 60 mmol/mol)
- sydän-, hengitys- ja verenkiertoelimistön sairaudet ovat hyvässä hoitotasapainossa
- jos sinulla on uniapnea, CPAP- tai muu hoito on käytössä
- verenpaine on hallinnassa
- eturauhasen liikakasvuun liittyvät virtsaamisvaikeudet on hoidettu ennen leikkausta
- lääkityslistasi (reseptilääkkeet, itsehoitolääkkeet ja luontaistuotteet) on ajan tasalla.

Hyvä hoitotasapaino:

- parantaa leikkauksen turvallisuutta
- edistää haavan paranemista
- vähentää infektioriskejä
- tukee nopeampaa toipumista.

Keskustele pitkäaikaissairauksista hyvissä ajoin terveystakeskus- tai työterveyslääkärin kanssa, jotta mahdolliset muutokset lääkitykseen ja hoitoon ehditään tehdä ennen leikkausta. Jos sinulla on keskeneräisiä tutkimuksia tai hoitoja (esim. uniapneatutkimukset, syöpähoidot) huolehdi ne kuntoon ennen tekonivelleikkausta yhdessä lääkärisi kanssa.

Lopeta omega3-valmisteet ja luontaistuotteet kaksi viikkoa ennen leikkausta

Omega3-valmisteet ja monet luontaistuotteet voivat vaikuttaa veren hyytymiseen ja lisätä verenvuotoriskiä leikkauksen aikana. Siksi ne on tärkeää lopettaa vähintään kaksi viikkoa ennen tekonivelleikkausta.

Matalan hemoglobiinin (anemian) vaikutus tekonivelleikkaukseen

Leikkausta edeltävä matala hemoglobiinipitoisuus eli anemia lisää leikkaukseen liittyvien komplikaatioiden riskiä, kuten sydänkomplikaatioita, infektioita ja syviä laskimotukoksia. Lisäksi leikkaus itsessään laskee hemoglobiinipitoisuutta. Tutkimusten mukaan esimerkiksi polven tekonivelleikkauksen jälkeen hemoglobiini laskee keskimäärin 30–40 yksikköä.

Siksi on tärkeää, että hemoglobiiniarvo on mahdollisimman hyvä ennen leikkausta. Jos anemiatutkimuksissa ei löydy selkeää hoidettavaa syytä, leikkaukseen voidaan edetä. Tutkimaton tai hoitamaton anemia sen sijaan johtaa leikkauksen siirtymiseen.

Uniapnean vaikutus tekonivelleikkaukseen

Uniapnea on sairaus, johon liittyy unenaikaisia hengityskatkoksia. Sen merkittävin riskitekijä on ylipaino. Hoitamaton uniapnea lisää tekonivelleikkaukseen liittyvien komplikaatioiden riskiä, kuten infektioita, syviä laskimotukoksia, keuhkoveritulppia ja leikkauksen jälkeistä sekavuutta. Uniapnean hoidolla voidaan vähentää näitä riskejä.

Jos sinulla on uniapneaan viittaavia oireita, kuten, unen häiriintymistä tai kuorsaamista, unenaikaisia hengityskatkoksia, päiväväsymystä, suun kuivumista, muisti- tai keskittymisvaikeuksia, yöllistä virtsaamistarvetta tai aamupäänsärkyä, on tärkeää selvittää uniapnean mahdollisuus ennen leikkausta.

Voit itse arvioida uniapnean riskiä täyttämällä STOP-Bang-kyselyn verkossa:

<https://www.kaypahoito.fi/nix02712>.

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



Hoidata suu ja hampaat kuntoon

Suun ja hampaiden tulehdukset lisäävät tekonivelinfektion riskiä, koska suun bakteerit voivat levitä verenkierron kautta tekoniveleen. Siksi hammaslääkärin tarkastus ennen leikkausta on tärkeä osa turvallista valmistautumista.

Milloin tarvitaan hammaslääkärin lausunto?

Seuraavissa tilanteissa edellytetään hammaslääkärin OmaKanta-palveluun tallentamaa lausuntoa:

- sinulla on pitkäaikaissairauksia (kuten diabetes, reuma, sydänsairaudet)
- tupakoit säännöllisesti
- käytät runsaasti alkoholia.

Lausunto osoittaa, että suussa ei ole tulehduksia ja suu ja hampaat on hoidettu ennen leikkausta. Lausunto on voimassa 12 kuukautta. Coxassa lausunto tarkistetaan OmaKanta-palvelusta.

Miten toimin?

- Varaa aika terveyskeskuksen tai yksityisen hammaslääkärin vastaanotolle.
- Kerro, että sinulla on tulossa tekonivelleikkaus ja tarvitset suun terveydentilan arvion tai lausunnon.
- Hoidata mahdolliset reikiintymiset, ientulehdukset ja poistotarpeessa olevat hampaat mahdollisimman ajoissa ennen leikkausta.

Varmista, että iho on terve ja ehjä

Ihon täytyy olla ehjä ja terve ennen leikkausta, jotta tulehdusriski pysyy mahdollisimman pienenä. Bakteerit voivat kulkeutua ihorikoista verenkiertoon ja aiheuttaa tekonivelinfektion.

Huomioi nämä:

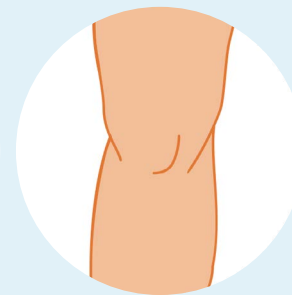
- Jos ihossa todetaan rikkoumia juuri ennen leikkausta, toimenpide saatetaan joutua siirtämään.
- Jos käyt jalkahoidossa, käy siellä viimeistään 2 viikkoa ennen leikkausta.
- Leikkaa kynnet viikkoa ennen leikkausta, jos tästä aiheutuu vahingossa ihorikkoja, ne ehtivät vielä parantua.
- Jos haluat ajaa säärikarvoja, tee se viikkoa ennen leikkausta, jotta iholle jää aikaa parantua.

Oman terveyskeskuksen hoitaja neuvoo sinua ihon hoidossa.

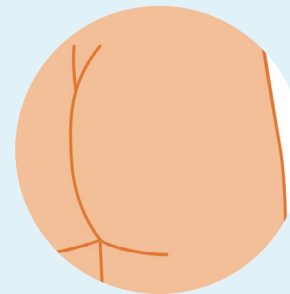
Tarkista ihon kunto ennen leikkausta



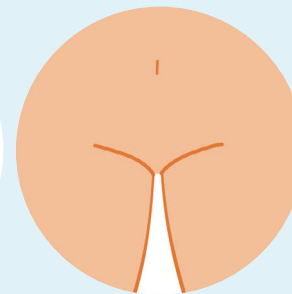
1. Varvasvälit



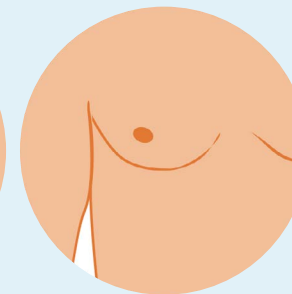
2. Leikkausalue



3. Leikkausalue



4. Nivuset



5. Rintojen aluset

Iho on terve ja ehjä, eikä siinä ole:

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

Tee toipumista edistäviä valintoja

Kiinnitä huomiota ravitsemukseen ja painonhallintaan

Hyvä ravitsemus tukee kehoa toipumisessa ja parantaa haavan paranemista. Ruokailutottumusten korjaaminen jo viikkoja ennen leikkausta edistää onnistunutta toipumista.

Ravitsemuksen perusohjeet ennen leikkausta

- Syö säännöllisesti, esimerkiksi 3 pääateriaa ja 1–2 välipalaa päivässä. Kun verensokeri pysyy tasaisena, napostelu vähenee.
- Lisää proteiinia, koska sitä tarvitaan haavan paranemiseen, lihasvoiman säilyttämiseen ja infektioiden torjuntaan.
- Syö päivittäin kasviksia, hedelmiä ja marjoja, koska ne sisältävät vitamiineja ja kivennäisaineita, jotka tukevat kudosten uusiutumista.
- Vähennä runsasta sokerin ja valkoisen hiilihydraatin määrää.
- Hyödynnä lautasmallia aterian koostamisessa (½ lautasellista kasviksia, ¼ proteiinia, ¼ täysjyvähiilihydraatteja).
- Juo päivittäin noin 1–1,5 litraa vettä – vesi on paras janojuoma.
- Vältä sokeroituja ja makeutettuja juomia.
- Muista, että nesteen tarve vaihtelee iän, aktiivisuuden, sääolosuhteiden ja lääkityksen mukaan.

Miksi painonhallinta on tärkeää?

Ylipaino

- häiritsee leikkauksen teknistä toteutusta
- hidastaa haavan paranemista
- lisää tulehdus- ja komplikaatoriskejä
- lisää tekonivelinfektion riskiä.

Ruokavalion merkitys painonhallinnassa on usein liikuntaa suurempi. **Laihdutuksen nyrkkisääntönä on, että 80 % toteutetaan ruokavaliolla ja 20 % liikunnalla.** Vaikka liikunta on erittäin tärkeää terveydelle, lihaskunnolle ja painonhallinnan ylläpidolle, merkittävin painonpudotus saavutetaan muuttamalla ruokailutottumuksia. Tämä on tärkeä tieto, etenkin jos nivelrikon aiheuttamat kivut rajoittavat liikkumista.

Pienilläkin muutoksilla on suuri vaikutus

Sinun ei tarvitse tehdä täydellisiä muutoksia kerralla. Jo pienet muutokset voivat näkyä voinnissa ja jaksamisessa nopeasti.

- Lisää kasviksia aterialle
- Korvaa osa rasvaisista valinnoista kevyemmällä
- Vähennä sokeripitoisia juomia
- Syö rauhallisemmin ja säännöllisesti
- Läheisten tuki ja ryhmäohjaus vahvistavat onnistumista.

Hyvä ravitsemus auttaa kehoasi palautumaan leikkauksesta ja vähentää komplikaatioita.

Hyvä ravitsemus, riittävä uni, sopiva liikunta ja stressin hallinta säätelevät yhdessä painoa. Jos yksi asia on epätasapainossa, painonhallinta vaikeutuu.



Lopeta päihteidenkäyttö ennen leikkausta – vaikutat suoraan omaan toipumiseesi

Runsas tai säännöllinen alkoholin tai muiden päihteiden käyttö täytyy lopettaa **vähintään kaksi kuukautta ennen leikkausta**. Jos lopettaminen tuntuu vaikealta, pyydä apua ja tukea oman terveyskeskuksesi päihdehoitajalta, tai hakeudu vertaisryhmiin.

Miksi päihteiden käyttö on haitallista ennen leikkausta?

Päihteiden käyttö:

- lisää tapaturmien riskiä
- voi olla vaarallinen yhdessä leikkauksen aikana ja sen jälkeen käytettävien lääkkeiden kanssa
- heikentää elimistön toimintaa ja lisää komplikaatioita
- aiheuttaa vieroitusoireita, jotka vaikeuttavat toipumista ja hidastavat kuntoutumista
- voi olla este tekonivelleikkaukselle, jos käyttö on runsasta ja jatkuvaa.

Päihteiden käyttö kartoitetaan ennen leikkausta AUDIT-kyselyllä, jonka kaikki potilaat täyttävät. Kyselyn tarkoitus on selvittää alkoholin ja päihteiden käytön määrä ja mahdollinen tuen tarve ennen toimenpidettä.

Lopeta tupakointi - suurimmat hyödyt näkyvät jo muutamassa viikossa

Tupakointi ja tupakkatuotteet (kuten nuuska) täytyy **lopettaa heti, kun leikkausta aletaan suunnitella**. Paras hyöty saadaan, kun tupakkatuotteet lopetetaan vähintään kaksi kuukautta ennen leikkausta.

Tupakkatuotteet hidastavat toipumista useilla tavoilla.

Tupakointi:

- hidastaa haavan paranemista ja lisää haavainfektion riskiä
- heikentää verenkiertoa ja kudosten hapetusta
- lisää laskimotukosten riskiä
- lisää anestesiaa ja leikkaukseen liittyviä hengitysongelmia
- hidastaa luun paranemista
- vaikuttaa lääkkeiden imeytymiseen ja tehoon, mikä voi vaikeuttaa kivunhoitoa.

Huomioi: Jokainen savuton päivä parantaa kehon toimintaa ja vahvistaa toipumistasi.

Coxa on savuton sairaala. Jos lopettaminen on kesken tai kaipaat tukea, voit tarvittaessa käyttää nikotiinilaastaria tai -purukumia vieroitusoireiden helpottamiseen.

Valmistaudu leikkaukseen ja kotiutumiseen etukäteen

Kotiudut leikkauspäivänä tai seuraavana aamuna

Coxassa hoitoaika on lyhyt. Yleensä potilaat kotiutuvat tekonivelleikkauksen jälkeen leikkauspäivänä (päiväkirurginen leikkaus) tai seuraavana aamuna. Lyhyt hoitoaika perustuu nykyaikaiseen hoitotapaan: infektoriski pienenee, toipuminen on nopeampaa tutussa kotiympäristössä ja kehittyneet hoitokäytännöt mahdollistavat turvallisen kotiutumisen.

Valmistele kotiympäristösi toipumista tukeväksi

Suunnittele etukäteen, miten selviydyt kotona ensimmäisinä päivinä leikkauksen jälkeen.

- Pyydä läheinen tueksi leikkauksen jälkeisiin päiviin, se helpottaa arkeasi.
- Kun kotiudut leikkauspäivänä, sinulla on oltava aikuinen tukihenkilö kanssasi seuraavaan aamuun saakka. Se lisää turvallisuuttasi.
- Suunnittele arjen käytännöt etukäteen:
 - kuka käy kaupassa ja apteekissa?
 - miten ruoat järjestyvät ensimmäisille päiville?
 - miten kotityöt hoituvat?
- Valmistaudu harjoittelemaan, vaikka kipua esiintyisi. Toiminnallinen harjoittelu on tärkeä osa toipumista.
- Huolehdi mielen hyvinvoinnista: rauhallinen mieli ja rentoutuminen edistävät toipumista.
- Lue kotiutumisohteet oppaan sivulta 34 ja valmistaudu jo etukäteen niiden mukaisesti.

Lainaa apuvälineet ja aloita harjoittelu

Lainaa tarvittavat apuvälineet kotikuntasi apuvälinelainaamosta hyvissä ajoin ennen leikkausta. **Coxassa ei ole apuvälineiden lainauspalvelua**. Polven ja lonkan tekonivelleikkauksen jälkeen tarvitaan kävelynapuvälinettä tasapainon varmistamiseksi. Leikatun alaraajan hallinta voi olla toipilasvaiheessa puutteellista ensin puudutuksen ja myöhemmin kivun, turvotuksen ja lihasheikkouden vuoksi. Lonkkapotilaat tarvitsevat myös pukeutumisen apuvälineitä ja mahdollisesti myös korotuksia tuoliin ja wc-istuimeen lonkan ääriasentojen ja sijoiltaanmenon välttämiseksi.

Ota käyttämäsi apuvälineet (kynärsauvat tai rollaattori) mukaan, kun tulet leikkaukseen. Harjoittele apuvälineiden käyttöä jo ennen leikkausta, jotta liikkuminen on varmaa heti ensimmäisestä päivästä lähtien.

Tarvittavat apuvälineet

Kaikille potilaille:

- kynärsauvat tai rollaattori.

Lonkkaleikkaukseen tuleville lisäksi:

- istuinkorotus
- WC-korotus
- tarttumapihdit
- sukanvetolaite
- (tarvittaessa) sängynjalankorotukset
- (tarvittaessa) suihkutuoli.

Jos molemmat polvet leikataan samanaikaisesti:

- WC-korotus
- sängynjalankorotukset.

Hanki kotiin kaksi isoa kylmäpussia, jotka voi jäähdyttää aina uudelleen. Kylmähoito vähentää turvotusta ja kipua.

Suunnittele kotimatkasi



Kotiudut sairaalasta joko leikkauspäivänä tai seuraavana aamuna. Voit kotiutua sairaalasta henkilöauton kyydissä istuen. Selvitä etukäteen, saatko kyydin kotimatalle läheiseltä vai tilaatko taksin.

- *Sovi kyyti hakijan kanssa etukäteen.*
- *Varmista, että hakija pääsee noutamaan sinut sovittuna päivänä, myös aamupäivän aikana.*
- *Kerro hakijalle, että hänen tulee olla valmiina hakemaan sinut sovittuna päivänä, vaikka tarkka kellonaika vahvistuu vasta kotiutumispäivän aikana.*
- *Jos käytät taksia, tarkista Kelan matkakorvaukset oppaan sivulta 62.*

Valmistautumisen tarkistuslista

Olenko valmis leikkaukseen?

Tuen saanti ja arjen sujuvuus

- Varmistin, että läheinen on tukenani kotona ensimmäisinä päivinä tai järjestin ulkopuolisen avun.
- Suunnittelin ruokahuollon ja sovin, kuka käy tarvittaessa kaupassa ja apteekissa.

Terveydentila ennen leikkausta

- Pitkäaikaissairauteni ovat mahdollisimman hyvässä hoitotasapainossa (keskusteltu työterveyshuollossa tai omalääkärin kanssa).
- Vereni hemoglobiiniarvo on normaali (viitearvojen sisällä).
- Jos minulla on diabetes, pitkäaikaissokerini (HbA1c) on mahdollisimman hyvä ja alle 60 mmol/mol.
- Jos minulla ei ole diabetesta, pitkäaikaissokerini on alle 48 mmol/mol.
- Olen tietoinen käyttämästäni lääkkeitä ja minulla on ajantasainen lääkelista.
- Hoidatin suun ja hampaat (tarvittava hammaslääkärin lausunto on OmaKannassa).
- Olen tarkistanut ihoni kunnon (s. 19) ja varmistin, että ihossa ei ole ihottumaa tai rikkoumia.
- Huolehdin vatsani toiminnasta. En kuitenkaan käytä ulostuslääkkeitä leikkausta edeltävänä päivänä.

Riskejä sisältävien valmisteiden käyttö ennen leikkausta

- Lopetin tupakoinnin vähintään 2 kuukautta ennen leikkausta.
- Lopetin omega3-valmisteet ja luontaistuotteet 2 viikkoa ennen leikkausta.
- En ole ottanut nivelpistoksia (glukokortikoidi- tai hyaluronaattiriskeita) leikattavaan niveleen, jos leikkaukseen on alle 3 kuukautta.

Apuvälineet ja niiden käytön harjoittelu

- Lainasin tarvittavat apuvälineet kotikuntani apuvälinelainaamosta.
- Harjoittelin kynärsauvakävelyä ja tarvittaessa porraskävelyä (s. 49).
- Varmistin, että kotona on esteetöntä ja turvallista liikkua apuvälineen kanssa.

Liikeharjoittelu ennen leikkausta

- Aloitin alkuvaiheen liikeharjoittelun, kuten oppaan sivulta 46 alkaen kuvataan.
- Katsoin Coxan potilasohjausvideot osoitteessa www.coxa.fi tai skannaamalla alla oleva qr-koodi

Leikkausta edeltävät tutkimukset

- Minulle määrätty verikokeet, kuten X-verikoe on otettu.
- Minulle määrätty röntgenkuvat on otettu.

Potilasohjausvideot



Mitä otan mukaan Coxaan?

Ota mukaan sairaalaan

- Henkilökohtaiset lääkkeet (insuliinikynät, suihkeet, silmätipat, hormonivalmisteet, erityisluvat lääkkeet).
 - Muut päivittäin käyttämäsi tabletit saat osastolta.
 - Jos yövyt potilashotellissa, ota kaikki omat lääkkeesi mukaan.
- Kyynärsauvat tai rollaattori.
- Matkapuhelin ja laturi.
- Helposti puettavat, väljät sisäkengät ja mukavat vaatteet kotimatalle.
- CoxaPolku -sovellus käyttöön otettuna matkapuhelimessa tai Potilasopas.
- Pankkikortti ja Kelakortti lääkkeiden hankkimista varten.
- Henkilökohtaiset hygienia- ja terveysvälikkeet, jos yövyt potilashotellissa tai sairaalassa.

Jos käytät jotakin näistä, ota mukaan

- Verensokerimittari
- Silmälasit ja kotelo
- Kuulolaite ja paristot
- MAREVAN-annostuslista
- CPAP-laite

Tahdistinpotilaat

- Ota tahdistinkortti mukaan jokaiselle käynnille.

Jätä nämä kotiin

- Sormukset ja muut korut
- Käteinen raha

Tupakoinnin lopettamiseen

- Voit tarvittaessa ottaa mukaan nikotiinilaastarin tai -purukumia – Coxa on savuton sairaala.

Mitä teen leikkausta edeltävänä päivänä?

- Tarkista ihon kunto (s. 19).
- Peseydy huolellisesti saippualla ja pese hiuksesi shampoolla.
- Poista kynsilakka, korut ja lävistykset.

Milloin tekonivelleikkaus voidaan joutua siirtämään?

Leikkaus täytyy siirtää turvallisuussyistä, jos elimistösi on tekijöitä, jotka lisäävät komplikaatioiden riskiä. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi seuraavat:

- **Hammashoito on kesken**
Jos sinulle on tehty hampaan poisto liian lähellä leikkausta tai juurihoito on kesken, leikkausta siirretään. Hampaan poiston jälkeen tulee olla noin kahden viikon tauko ennen leikkausta. Kaikkien hammastoimenpiteiden tulee olla valmiita hyvissä ajoin ennen leikkausta.
- **Iholla on tulehdus tai ihorikko**
Haavat, ihottumat tai ihon infektiot voivat estää leikkauksen toteuttamisen turvallisesti.
- **Olet sairastunut akuutisti**
Flunssa, kuume tai muu äkillinen sairaus voi olla syy leikkauksen siirtämiseen.
- **Tutkimustuloksissa on poikkeavuuksia**
Ennen leikkausta otettavien verikokeiden ja muiden tutkimustulosten tulee olla riittävän hyvällä tasolla, jotta leikkaus voidaan toteuttaa turvallisesti.
- **Pitkäaikaissairaudet eivät ole hoitotasapainossa**
Esimerkiksi diabetes tai sydän- ja verisuonisairaudet tulee olla hyvässä hoitotasapainossa ennen leikkausta.

Ilmoita Coxaan p. 03 311 715 välittömästi,

- jos et voi tulla leikkaukseen
- jos sinulla on ihossa rikkouksia
- jos sinulla on kuumetta, tulehdusoireita
- jos muu terveydentilasi muuttuu.

Miten valmistaudun anestesiaan ja turvalliseen leikkaukseen?

Ravinnotta olo ennen leikkausta on tärkeää, jotta selkäpuudutus ja kevyt nukutus voidaan toteuttaa turvallisesti.

- Älä syö tai juo mitään puolen yön jälkeen.
- Leikkauspäivän aamuna hyvissä ajoin ennen sairaalaan tuloa voit juoda lasillisen vettä ja kupillisen mustaa kahvia tai teetä.

Saat tiedon leikkauspäivän saapumisajasta

Leikkauksen saapumisaika on yksilöllinen. Jos et käytä CoxaPolku-sovellusta, saat tiedon omasta ajastasi puheluna leikkausta edeltävänä arkipäivänä klo 13–15 (huom. soitto tulee tuntemattomasta numerosta).

Jos tulet Kela-taksilla, tilaa taksi vasta sen jälkeen, kun olet saanut tiedon omasta saapumisajastasi. Näin varmistat, että saavut Coxaan oikeaan aikaan.

LEIKKAUS JA TOIPUMINEN



Leikkauspäiväsi etenee näin

Saapuminen Coxaan

Tule leikkauspäivän aamuna Coxaan sinulle ilmoitettuun kellonaikaan. Ilmoittaudu itsepalveluautomaatilla Kelakortilla tai ajokortilla. Odota aulassa, kunnes sinua kutsutaan. Kun olet vaihtanut yllesi potilasvaatteet, saat esilääkityksen ja odotat siirtymistä leikkausosastolle. Voit keskustella ja kysyä vielä mieltäsi askarruttavista asioista henkilökunnan kanssa.

Anestesia tekonivelleikkauksessa

Ennen leikkausta sinulle tehdään seuraavat valmistelut:

- Sinulta varmistetaan henkilöllisyys, leikattava nivel ja se merkataan.
- Kätesi laitetaan nestetiputus, jonka kautta annetaan nesteitä ja lääkkeitä.
- Saat muun muassa antibiootin ja verenvuotoa vähentävän lääkkeen.

Spinaali- eli selkäpuudutus – tehokas ja turvallinen kivunlievitys

Suurin osa tekonivelleikkauksista tehdään spinaali- eli selkäpuudutuksessa.

- Anestesia lääkäri pistää alaselkään ohuella neulalla puudutusainetta.
- Puudutus vie kivun pois ja poistaa jalkojen lihasvoiman muutamaksi tunniksi, mikä on toimenpiteen kannalta tarkoituksenmukaista.

Rentouttava lääkitys ja kevyt nukutus

Halutessasi voit saada rentouttavaa lääkitystä ennen puudutusta tai sen aikana.

Anestesia lääkäri arvioi tilanteesi ja terveydentilasi perusteella, voidaanko sinulle antaa sedaatio, eli kevyt nukutus.

- Sedaation aikana olet rennossa, unenomaisessa tilassa ja saatat torkahdella.
- Jos kevyt nukutus ei ole mahdollinen, voidaan silti antaa rauhoittavaa lääkitystä, jotta olosi pysyy miellyttävänä ja rauhallisena.

Leikkausosastolla

Anestesia sairaanhoitaja on kanssasi koko leikkauksen ajan ja seuraa vointiasi. Halutessasi voit myös nukahtaa kevyesti. Olet leikkausosastolla tavallisesti noin tunnin.

Leikkauksen jälkeen leikatusta nivelestä otetaan röntgenkuva, jolla varmistetaan, että tekonivel on oikein paikallaan. Tapaat kuvauspaikalla myös leikkauksen lääkärin.

Leikkauksen jälkeinen valvonta

Leikkauksen jälkeisessä valvonnassa seurataan vointiasi ja selkäpuudutuksen poistumista eli raajojen liikkeen palautumista. Puudutuksen vaikutus on kestoaltaan yksilöllinen ja riippuu käytetyn puudutusaineen määrästä sekä tyypistä. Leikkauksen jälkeen

saat kipulääkkeitä anestesia lääkärin tekemän suunnitelman mukaan. Kerro kipujesi voimakkuudesta numeerisella asteikolla 0–10.

Kun vointisi sallii, voit käyttää matkapuhelintasi ja läheisesi voivat olla sinuun yhteydessä.

Ole aktiivinen jo leikkauspäivänä



Aloita nämä harjoitteet heti puudutuksen poistuttua

1. Koukista ja ojenna nilkkoja aktiivisesti verenkierron elvyttämiseksi. Pohkeen ja säären lihaksia käyttämällä pienennät veritulpan riskiä ja parannat verenkiertoa leikkauksialueella.
2. Pidä nilkat koukussa ja paina polvitaiteita kohti alustaa, jännitä samalla reisi ja pakaralihaksia. Tällä harjoitteella parannat verenkiertoa alaraajoissa ja saat kevyesti harjoitettua polvien ja lonkkien ojennussuunnan liikkuvuutta.
3. Liikuta leikattua raajaa maltillisesti: Vedä polvi ja lonkka koukkuun. Suorista takaisin alustalle. Jalka liukuu alustaa pitkin.



Aloita liikkuminen ja harjoittele arjen toimintoja

Kun liike ja tunto ovat palautuneet jalkoihin ja vointisi on vakaa, pääset harjoittelemaan liikkumista fysioterapeutin tai sairaanhoitajan ohjaamana. Kaikki arkiset toimet ovat osa kuntoutumistasi: pukeutuminen, sänkyyn meno ja sieltä ylös nouseminen, wc-käynnit, liikeharjoitteet ja kävely. Saat fysioterapeutilta ohjeet kävelytekniikkaan, apuvälineiden käyttöön ja leikatun nivelen liikeharjoitteluun. Varhainen liikkeellelähtö on tärkeä osa toipumista ja auttaa ehkäisemään leikkauksen jälkeisiä komplikaatioita.

Ota aktiivinen rooli

Voit itse vaikuttaa toipumiseesi ja kuntoutumiseesi olemalla aktiivinen. Tavoitteena on, että pystyt mahdollisimman pian leikkauksen jälkeen:

- istumaan ja ruokailemaan istuma-asennossa
- liikkumaan huoneessa apuvälineen turvin
- suoriutumaan päivittäisistä toimista itsenäisesti.

Sairaanhoitaja ohjaa sinua kivun hoidossa. Kerro rohkeasti voinnistasi ja kivustasi, jotta henkilökuntamme voi tukea toipumistasi parhaalla mahdollisella tavalla.

Kotiin toipumaan

Kotiudut leikkauksesta joko leikkauispäivänä tai seuraavana aamuna. Kotiutumisen arvioidaan aina yksilöllisesti ja turvallisuus huomioon ottaen. Saat leikkauksen ortopedin antamat jatkohoito-ohjeet kirjallisena, etkä välttämättä tapaa leikkannutta ortopediä ennen kotiutumista. Käyt yhdessä sairaanhoitajan kanssa läpi kotiutumiseen liittyvät asiat.

Kotiutuminen on turvallista, kun:

- Nouseminen vuoteelta ja paluu makuuasentoon vuoteelle onnistuu itsenäisesti. Tämä kertoo, että pystyt liikkumaan kotona turvallisesti.
- Kävelet apuvälineen kanssa huoneessa. Jos kotona on portaita, harjoittele myös porraskävelyn ennen kotiutumista.
- Pukeudut ja huolehdit omasta hygieniastasi. Näin varmistat, että pärjää arjen perustoimissa kotona.
- Hallitset leikkauksen jälkeisen kivun kotona käytettävillä menetelmillä. Säännöllinen kipulääkitys ja kylmähoito riittävät pitämään kivun hallinnassa.
- Osaat seurata haavaa ja vaihtaa sidoksen, jos se on tarpeellista. Näin huolehdit turvallisesta haavan paranemisesta kotona.
- Sinulla on tukihenkilö. Läheisen tuki ensimmäisten päivien aikana tekee kotiutumisesta turvallisempaa ja helpompaa.

Nämä saat mukaan kotiutuessasi:

- Tarvittavat reseptit ja kotilääkeohjeet.
- Tarvittavat todistukset.

Voit pyytää läheisen mukaan kotiutumistilanteeseen. Saat ohjeet myös kirjallisesti. Yksilölliset hoito-ohjeet, reseptit ja lääkärin loppulausunnon löydät OmaKannasta. Hoitotyön yhteenveto näkyy OmaKannassa jo kotiutumispäivänä. Leikkauksertomuksen voit lukea OmaKannasta noin viikon kuluttua.

Voit lähteä kotiin läheisen kyydillä, taksilla tai tarvittaessa paritaksilla. Sovi kyyti etukäteen ja varmista, että hakija pääsee noutamaan sinut sovittuna päivänä, myös aamupäivän aikana.

Miltä olo voi tuntua kotona?

On täysin normaalia, että yleisvoimasi on alkuun heikompi kuin ennen leikkausta.

Tähän vaikuttavat:

- leikkauksen jälkeiset kivut
- veriarvojen lasku ja siitä johtuva väsymys tai huimaus
- lääkityksen vaikutukset
- vatsan toiminnan muutokset (ummetus tai ripuli).

Nämä voivat tuntua:

- huonovointisuutena
- väsymyksenä
- heikentyneenä rasiuksensietona
- tarpeena saada enemmän apua arjen tehtäviin.

Tämä kaikki on normaalia ja tilapäistä. Toipuminen on yksilöllistä ja tapahtuu hiljalleen.

Matalasta hemoglobiiniarvosta ei tarvitse yleensä huolestua

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

Hoida ja hallitse kipua

Opi tulkitsemaan leikkauksen jälkeistä kipua

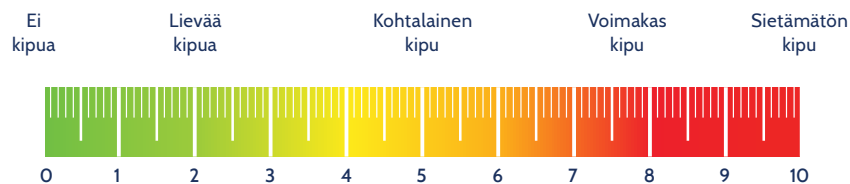
Kipu on luonteeltaan erilaista leikkauksen jälkeen kuin ennen leikkausta. Kipua ei enää aiheuta nivelrikko vaan leikkauksesta johtuvat kudonvauriot. Leikkauksen seurauksena tulee turvotusta, kuumotusta ja paineen tunnetta leikatun raajan alueelle.

- Tekonivelleikkauksen jälkeen kipu voi olla yllättävän voimakasta, erityisesti ensimmäisten viikkojen ja kuukausien aikana.
- Yösärky on tavallista, mikä johtuu leikkauksen alueen turvotuksesta ja pehmytkudosten paranemisprosessista.
- Kipu helpottuu vähitellen ajan kanssa.

Kipukokemukseen vaikuttavat:

- kudonvaurion laajuus
- mieliala, tunteet ja aiemmat kipukokemukset
- stressi
- hormonitoiminta
- elämäntilanne kokonaisuudessaan.

Kivun voimakkuutta arvioidaan ja sanoitetaan numeroilla 0–10, jossa 0 tarkoittaa ei kipua ja 10 pahinta mahdollista kipua, mitä kuvitella voi. Kun sinulla ja hoitohenkilökunnalla on yhteinen ymmärrys ja yhteiset käsitteet kivun voimakkuuden kuvaamiseen, se auttaa lääkähoidon annostelussa, muun kivun hoidon toteutuksessa ja kuntoutuksen rytmittämisessä.



Käytä kipulääkkeitä saamiesi ohjeiden mukaan

Käytä kipulääkkeitä säännöllisesti sairaalasta saatujen ohjeiden mukaisesti. Kipulääkitys mahdollistaa liikkumisen ja harjoittelun – kipua ei saa olla esteenä liikeharjoitteille ja kuntoutumiselle. Kotona arki on aktiivisempaa, joten kipua ja turvotus voivat hetkellisesti lisääntyä.

Kun kipua hellittää, vähennä lääkitystä tässä järjestyksessä:

1. lopeta ensin keskushermostoon vaikuttavat kipulääkkeet
2. seuraavaksi tulehduskipulääkkeet
3. viimeiseksi parasetamoli.

Kipua saattaa jatkua leikkauksen jälkeen melko kovana muutamia kuukausia, esimerkiksi rasituksen jälkeen. Käytä kipulääkkeitä, kunnes kävely ja liikeharjoitteet sujuvat kohtalaisen kivuttomasti.

Jos tarvitset kipulääkereseptin uusimista, kun leikkauksesta on kulunut yli kuukausi, ota yhteyttä omaan terveyskeskukseen tai työterveyshuoltoon.

Hyödynnä lääkkeettömiä kivunhallinnan keinoja

- Liiku lyhyissä jaksoissa useita kertoja päivässä.
- Vältä pidempikestoista istumista ja seisomista.
- Säädä kuormitusta apuvälineillä ja kävelymatkoja lyhentämällä.
- Hengitä rauhallisesti ja rentoudu (stressi voimistaa kipua).
- Lepää riittävästi.
- Pidä jalkaa koholla, sydämen tason yläpuolella.
- Käytä kylmähoitoa 10–15 minuutin jaksoissa, useita kertoja päivässä.
- Tue leikattua raajaa nukkuessa tyynyillä, jotta asento tuntuu mukavalta.

Edistä leikkauksen jälkeistä toipumista kotona

Huolehdi vatsan hyvinvoinnista

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

Leikkauksen ja lääkityksen vuoksi vatsantoiminta voi hidastua. Siksi on tärkeää huolehtia myös suoliston hyvinvoinnista jo heti alusta alkaen:

- Syö kuitupitoisesti ja käytä tarvittaessa vatsanpehmitteitä tai tue vatsan toimintaa ruokavaliolla, esimerkiksi syömällä luumuja, kunnes vatsa toimii säännöllisesti.
- Juo vettä, se edistää vatsan toimintaa.
- Liiku voimien mukaan, jotta suolisto pysyy toimivana.
- Käytä tarvittaessa apteekin itsehoitolääkkeitä ummetuksen hoitoon ohjeen mukaan.
- Mikäli vatsantoiminta ei käynnisty leikkauksen jälkeisen viikon aikana, on otettava yhteys omaan terveyskeskukseen.

Mistä leikkauksen jälkeinen pahoinvointia voi johtua?

Pahoinvointi tai huonovointisuus voivat aiheutua kipulääkityksestä tai vatsan toiminnan hidastumisesta. Voit helpottaa oloasi huolehtimalla vatsan toiminnasta, vähentämällä kipulääkitystä kiputilanteen niin salliessa ja tarvittaessa käyttämällä pahoinvointilääkkeitä.

Näin ehkäiset laskimotukoksia

Tekonivelleikkaukseen liittyy riski laskimotukoksen (veritulpan) kehittymiselle. Tukoksia ehkäistään lääkärin sinulle yksilöllisesti suunnitteleamalla lääkityksellä. Yleisimmin tukosten ehkäisyyn käytetään ihon alle pistettävää lääkettä, niin sanottuja ”napapiikkejä”. Käytä tukoksia ehkäisevää lääkitystä ohjeen mukaan.

Tärkein keino ehkäistä laskimotukoksia on liikkuminen. Liiku useita kertoja päivässä lyhyissä jaksoissa.

- Pumpppaa nilkkoja säännöllisesti.
- Kävele toistuvia lyhyitä matkoja.

Hakeudu hoidon arvioon, jos alaraajassa on:

- huomattavaa turvotusta, joka ei vähene kohoasennossa
- poikkeavaa kipua, kuumotusta tai punoitusta
- kireyden tai ”täyteläisyyden” tunnetta.

Katso tästä napapiikin ohjevideo



Turvotus ja mustelmat kuuluvat normaaliin toipumiseen

Leikkauksen jälkeen turvotus on tavallista ja voi jatkua useita kuukausia.

Myös mustelmat ovat leikkauksen jälkeen tavallisia ja kestävät pitkään. Laskimotukosten ehkäisyyläkitys voi altistaa laajoille mustelmille, joita voi ilmaantua esimerkiksi polven taakse, reiteen ja jalkaterään. Mustelmat voivat olla kivuliaita, mutta ne häviävät itsestään ajan myötä.

Tue toipumista näin:

- Vältä pitkiä seisomis- ja istumisjaksoja.
- Pidä jalkaa koholla useita kertoja päivässä.
- Käytä kylmähoitoa lyhyissä jaksoissa useita kertoja päivässä turvotuksen ja kivun lievittämiseksi.
- Muista, että mustelmat ja turvotus ovat normaaleja ja rauhoittuvat vähitellen, vaikka tuntemukset voivat olla epämiellyttäviä.

Mustelmia muodostuu usein leikkaushaavan ympäristöön ja myös laajemmalle alueelle (jopa nilkkaan ja jalkaterään), mutta ne häviävät itsestään.



Hoida leikkaushaavaa

Tarkkaile haavaa ensimmäisinä päivinä kotona

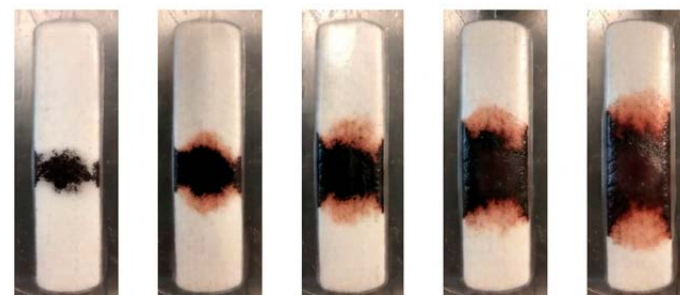
Leikkaushaavan paraneminen etenee vaihteittain. On normaalia, että haava-alueen tuntemukset vaihtelevat ja iho reagoi rasitukseen.

Pidä haava puhtaana ja suojattuna viisi päivää

- Pidä haava suojattuna ensimmäisten päivien ajan, jotta se pysyy puhtaana ja pääsee paranemaan rauhassa. Näin pienennät tekonivelinfektion riskiä, eikä bakteerit pääse haavan kautta kudoksiin.
- Pidä alkupehkin haavasidos paikoillaan 5 vuorokauden ajan leikkauksen jälkeen. Haavasidokseen voi tulla vuotoa ensimmäisien vuorokausien aikana, älä silti vaihda haavasidosta, jos haavasidos on tiiviisti iholla kiinni.
- Vuoto vähenee päivien kuluessa.
- Vaihda sidos vain tarvittaessa, ja aina puhtain, pestyin käsin, jotta vältät tulehdusriskin. Älä kosketele haavaa käsin ensimmäisen viikon aikana.

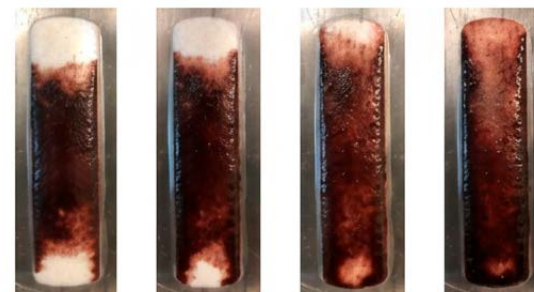
ÄLÄ VAIDA SIDOSTA

Älä vaihda sidosta, jos sidos on reunoistaan hyvin ihossa kiinni.



VAIHDA SIDOS

Vaihda sidos uuteen ja noudata sidosvaihdoissa seuraavalla sivulla kuvattuja ohjeita.



Jos haavasidos täytyy vaihtaa kotona, toimi näin:

- Älä vaihda sidosta wc- tai suihkutiloissa. Suojaa alusta laittamalla jalan alle esimerkiksi suuri pyyheliina tuolin, sängyn tai sohvan suojaksi.
- Pese kädet huolellisesti saippualla ennen haavasidoksen vaihtamista. Käsittele haavasidoksia ja -taitoksia vain puhtain käsin.
- Poista sidos haavan suuntaisesti sidoksen reunoista kiinni pitäen.
- Jos haava on kostea, aseta uusi sidos suoraan haavan päälle. Aseta polvihaavalle sidos polven ollessa hieman koukussa.
- Älä kastele, desinfioi, koskettele tai pyyhi haavaa sidoksen vaihdon yhteydessä. Älä koske haava-alueeseen paljain käsin missään vaiheessa.
- Tarkista haava 2 vuorokauden kuluttua sidoksen vaihdosta.

Miten käyn suihkussa?

- Voit käydä sairaalassa laitettun sidoksen kanssa suihkussa. Sidos pitää vettä, jos se on kunnolla ihoa vasten.
- Kun 5 vuorokautta on kulunut ja jos haava on kuiva, voit jättää sidoksen pois ja peseytyä ilman sidosta.

Jos haava vuotaa

- Jos haava vuotaa vielä 5 vuorokauden jälkeen, suojaa se sidoksella, kunnes se on täysin kuiva.
- Ota yhteyttä Coxan asiakaspalveluun
 - jos haavan vuoto lisääntyy ja/tai joudut vaihtamaan haavasidettä useammin kuin kerran päivässä
 - Jos haava vuotaa vielä, kun leikkauksesta on kulunut 10 vuorokautta.

Kun haava on kuiva, vähennä suojausta

- Jätä sidos kokonaan pois viiden vuorokauden jälkeen, jos haava on kuiva.
- Jatka kuitenkin haavan seuraamista: arvioi väriä, lämpöä ja mahdollista erittämistä.

Näitä tuntemuksia voit odottaa

- Punoitus ja lievä kuumotus haavan ympärillä kuuluvat normaaliin paranemiseen.
- Harjoittelun jälkeen punoitus ja lämpö voivat lisääntyä hetkellisesti, koska verenkierto vilkastuu alueella.
- Leikatun ja leikkaamattoman alaraajan välillä voi olla lämpötilaeroa useiden kuukausien ajan – tämä on tavallista eikä ole merkki tulehduksesta.

Nämä muutokset kertovat siitä, että kudokset paranevat ja aineenvaihdunta on vilkastunut – ei siitä, että jokin olisi menossa pieleen.

Varaa aika hakasten poistoon

Haavahakaset poistetaan 9–14 vuorokauden kuluttua leikkauksesta, ortopedin ohjeiden mukaan. Voit tarkistaa OmaKannasta hoitotyön yhteenvedosta hakasten poistopäivän. Varaa aika hakasten poistoon heti kotiututtuasi kotikuntasi terveyskeskuksesta, kotisairaanhoidosta, työterveyshuollosta tai yksityiseltä palveluntarjoajalta. Haavahakasten poistopäivä: _____

Voit mennä saunaan vasta hakasten poiston jälkeen

Saunaan voi mennä vasta hakasten poiston jälkeen, koska kuumuus ja kosteus voivat hidastaa haavan sulkeutumista ja lisätä tulehdusriskiä. Odota siihen asti, että hakasten poistokohdat ovat ehtineet parantua. Voit mennä saunaan, kun:

- hakasten poistosta on kulunut vähintään yksi vuorokausi,
- haava ei eritä, ja iho haavan ympärillä on kuiva ja rauhallinen.

Näin hoidat leikkausarpea

Leikkauksen jälkeen arpi voi tuntua kuivalta ja kiristävältä. Voit itse vaikuttaa siihen, miten arpi paranee ja miltä se myöhemmin tuntuu.

Aloita rasvaus vasta haavahakasten poiston jälkeen

- Aloita arven rasvaus muutama päivä hakasten poiston jälkeen, kun haava on täysin kiinni ja kuiva. Perusvoide riittää – sen tehtävä on pitää iho pehmeänä ja joustavana.
- Jatka rasvausta useiden kuukausien ajan, sillä arpi kuivuu enemmän kuin muu iho.
- Rasvaus pehmittää arpikudosta, vähentää kiristystä ja lievittää kutinaa.
- Kun haava on parantunut ja iho on ehjä, voit aloittaa arpea ympäröivän ihon kevyen hieromisen (aikaisintaan 3 viikkoa leikkauksen jälkeen).
- Hieronta auttaa pehmentämään arpikudosta, lisäämään liikkuvuutta ja ehkäisemään arven kiinnittymistä syvempiin kudoksiin.

Näin hierot ja hoidat arpea turvallisesti

- Käytä sormia tai kämmentä. Hiero kevyesti, niin että iho liikkuu eri suuntiin. Voit myös nostaa ihoa varovasti ”nivistämällä”, jos se tuntuu hyvältä.
- Voit hieroa arpea päivittäin muutaman minuutin ajan.
- Arpi voi aluksi tuntua kireältä tai epämiellyttävältä, mutta voit silti liikkua normaalisti.
- Kevyt liikunta vähentää kiristystä ja epä mukavuutta, koska verenkierto vilkastuu.
- Suojaa arpea auringolta 6–12 kuukautta. Arpikudos palaa herkästi, ja auringon UV valo voi tummentaa arpea pysyvästi.
- Lue lisää ohjeita arven hoitoon esimerkiksi: www.terveyskyla.fi.

Saat tukea toipumiseen kotiutumisen jälkeen

Saat yhteydenoton Coxasta

Viikon kuluttua kotiutumisestasi saat Coxasta yhteydenoton, jonka tarkoitus on varmistaa, että sinun toipumisesi ja kuntoutumisesi ovat lähteneet käyntiin suunnitelmallisesti. Yhteydenotto toteutuu puhelinsoittona, jos et käytä CoxaPolku-sovellusta.

Yhteydenoton aikana voit kertoa, miten voit, ja kysyä rohkeasti, jos jokin asia mietityttää tai haluat tarkennuksia ohjeisiin. Tämä yhteydenotto on osa turvallista hoitopolkua ja auttaa sinua jatkamaan toipumistasi varmemmin mielin.

Ongelmia?

Ota yhteyttä Coxaan (p. 03 311 715), jos leikkauksen jälkeen ilmenee:

- lisääntyvää kipua, punoitusta tai kuumotusta
- merkivää haavavuotoa
- lisääntyvää verenvuotoa
- kuumetta yli 38 °C 24 tunnin ajan.

Älä aloita antibiootteja ilman Coxan lääkärin arviota.

Kertaa vielä asioita kotiutuminen tekonivelleikkauksesta -ohjevideosta. Löydät ohjausvideot Coxan verkkosivuilta www.coxa.fi tai skannaamalla alla olevan QR-koodin.

Potilasohjausvideot



	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.	Coxasta saadut ohjeet ja kipulääkitys ei riitä, etkä pärjää kivun kanssa enää kotona.
TURVOTUS JA MUSTELMAT	Leikattu jalka 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.	Jalka 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. Haava vuotaa vielä, kun leikkauksesta on kulunut 10 vuorokautta.	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 vatsantoimintaa edistävillä lääkkeillä.	
RUOKAHALU	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.

KUNTOUTUMINEN JA HARJOITTELU



Aloita liikkuminen heti, kun voitisi sallii

Harjoittelu edistää toipumistasi

Harjoittelemalla palautat alaraajojen lihasvoimaa, nivelten liikkuvuutta ja kudosten joustavuutta. Nivelrikko on heikentänyt lihasten toimintaa ja liikkuvuutta, joten niiden palautuminen vaatii säännöllistä harjoittelua.

Tutustu oppaan harjoitteisiin jo ennen leikkausta. Kun harjoitteet ovat sinulle tuttuja, ne on helpompi aloittaa leikkauksen jälkeen. Löydät harjoitteet myös Coxan verkkosivuilta www.coxa.fi.

Leikkauksen jälkeen aloitat liikeharjoitteet fysioterapeutin ohjauksessa. Harjoittelu edistää kuntoutumistasi turvallisesti ja tehokkaasti. Pelkkä tekonivelleikkaus ei vielä palauta toimintakykyä tai poista kipua, mutta se luo edellytykset toipumiselle. Kun harjoittelet säännöllisesti, palaat vähitellen aktiiviseen arkeen.

Aluksi lihasvoima voi olla heikentynyt, erityisesti etureidessä. Jalan nostaminen tai polven ojentaminen voi tuntua vaikealta ensimmäisten viikkojen aikana. Myös tekonivelen naksuminen tai lonksuminen on tavallista alkuvaiheessa.

Aloita liikkuminen ja etene vähitellen

Lähde liikkeelle heti voitisi salliessa.

- Kävele aluksi apuvälineen avulla (kyynärsauvat tai rollaattori).
- Tee useita lyhyitä kävelyitä päivän aikana.
- Aloita sisätiloissa ja siirry vähitellen ulos.
- Pidennä kävelymatkoja voinnin ja kivun mukaan.

Apuväline auttaa keventämään leikatun nivelen kuormitusta ja tekee liikkumisesta turvallisempaa.

Lepo on osa kuntoutumista

Tasapaino liikkumisen ja levon välillä tukee toipumistasi. Liiallinen rasitus voi lisätä kipua ja turvotusta.

- Lepää makuuasennossa useita kertoja päivässä.
- Vältä pitkäaikaista istumista.
- Pidä leikattua jalkaa koholla turvotuksen vähentämiseksi.
- Käytä kylmähoitoa 15 minuutin jaksoissa useita kertoja päivässä (noin 4–5 kertaa).

Toimi näin kuntoutumisen alkuvaiheessa

- Lisää rasitusta vähitellen.
- Kuuntele kehoasi ja säädä tekemistä voitisi mukaan.
- Tauota istumista ja vaihda asentoa säännöllisesti.

Lepoasennot:

- Polvileikkauksen jälkeen: lepää selin- ja kylkimakuulla, käytä tarvittaessa tyynyä polvien välissä.
- Lonkkaleikkauksen jälkeen: lepää selin- tai leikkaamattoman puolen kyljellä, käytä tyynyä tukena polvien välissä.
- Voit kokeilla myös vatsamakuulla nukkumista, jos se tuntuu hyvältä.

Muista

Etene rauhallisesti ja kuuntele kehoasi. Kun liikut ja harjoittelet säännöllisesti sekä huolehdit riittävästä levosta, luot parhaat edellytykset onnistuneelle kuntoutumiselle.

Katso tästä
fysioterapeutin
ohjeusvideo.



Opettele turvallinen kyynärsauvatekniikka

Kävely ja leikatun jalan kuormittaminen

- Käytä kävelyn tukena aluksi kyynärsauvoja tai rollaattoria. Ne auttavat sinua liikkumaan turvallisesti kuntoutumisen alkuvaiheessa.
- Saat kuormittaa leikattua jalkaa täydellä painolla. Harjoittele luottamaan jalkaan ja lisäämään varmuutta liikkumisessa.
- Hae seisoma-asennossa hyvä ryhti ja jaa painoa tasaisesti molemmille jaloille.
- Käytä kyynärsauvoja tarpeen mukaan 2–4 viikkoa.
- Luovu kyynärsauvoista asteittain
 - ensin leikatun puolen sauvasta
 - toisesta sauvasta, kun kävely sujuu hallitusti ja ontumatta.
- Vältä voimakkaita ponnistuksia kahden ensimmäisen kuukauden ajan.

Harjoittele painonsiirtoa

Siirrä painoa rauhallisesti jalalta toiselle polvien ja lonkkien ollessa ojennettuina. Tämä auttaa parantamaan tasapainoa ja kävelyvarmuutta.



Kyynärsauvakävely

Valitse itsellesi luonteva kävelytekniikka, joko tasatahtinen tai vuorotahtinen. Jos molemmat alaraajat on leikattu yhtä aikaa, käytä ensisijaisesti vuorotahtista kävelytekniikkaa.



Tasatahtinen kävely



Vuorotahtinen kävely

Porraskävely

Käytä portaissa kaidetta tukena toisella puolella. Jos sinun tarvitsee kulkea portaissa kuntoutumisen aikana, saat fysioterapeutilta ohjeita niiden turvalliseen kulkemiseen.



Kun kävelet portaita ylöspäin:

- nosta ensin leikkaamattoman jalka yläportaalle
- ponnista sen varassa ja tuo kyynärsauvat ja leikattu jalka samalle portaalle.

Jos molemmat puolet on leikattu, ponnista porraskävelyssä aluksi kivuttomammalla jalalla.



Kun kävelet portaita alaspäin:

- vie ensin kyynärsauvat ja leikattu jalka alemmalle portaalle
- tuo leikkaamaton jalka samalle portaalle sauvoihin tukeutuen.

Polven liikeharjoittelu kotona

Polvileikkauksen jälkeen polvea saa koukistaa ja ojentaa ilman rajoituksia.

- Aloita polven liikkuvuuden harjoittaminen vähitellen ja pyri siihen, että polvi suoristuu täysin ja koukistuu mahdollisimman hyvin harjoittelun myötä.

Harjoittele kotona joka päivä

1. Harjoittele säännöllisesti 2–3 kertaa päivässä.
2. Toteuta liike- ja lihasvoimaharjoittelua tekemällä 5–10 toistoa, 1–3 sarjaa kerrallaan. Lisää toistoja ja sarjoja vähitellen, kun turvotus ja yleinen vointi sen sallivat.
3. Pidä venytykset maltillisina, muutamasta sekunnista noin 30 sekuntiin.
4. Huolehdi harjoittelun nousujohteisuudesta, jolloin saat parhaan mahdollisen hyödyn harjoittelusta ja minimoit räsituskiput.
5. Aloita kuntopyöräily hakasten poiston jälkeen, aluksi ilman vastusta.



Harjoittele polven ojentamista suoraksi ja aktivoi reisilihaksiasi. Vedä nilkat koukkuun ja paina polvitaiteita alustaa vasten jännittämällä reisi ja pakaralihaksia.



Harjoittele polven koukistusta. Vedä polvi ja lonkka koukkuun. Suorista jalka takaisin alustalle. Jalka liukuu alustaa pitkin koko liikkeen ajan.



Harjoittele polven ojennusta venyttämällä polven takaosan pehmytkudoksia ja aktivoimalla reisilihasta. Laita rulla nilkan alle, rentouta jalka ja anna polven painua suoraksi. Jännitä tämän jälkeen reisilihas ja paina polvea aktiivisesti suoraksi.

● = leikattu jalka



Harjoittele polven koukistamista. Koukista polvea ja ojenna suoraksi liuuttamalla jalkaterää lattiaa pitkin. Vie lopuksi polvi äärikoukistukseen ja venytä (enintään 30sek).

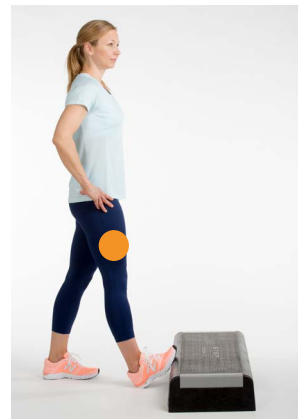


Harjoittele polven ojentamista suoraksi ja vahvista reisilihasta. Koukista nilkka, jännitä reisilihas ja ojenna polvi suoraksi.

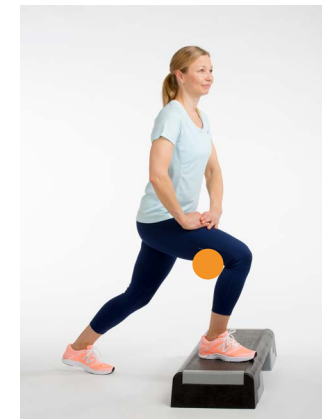
Harjoittele näitä 2 viikon kuluttua leikkauksesta



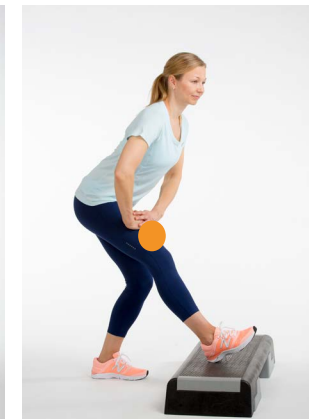
Harjoittele polven loppuojennusta ja vahvista reisilihaksen sisäosaa. Laita rulla polven alle, vedä nilkka koukkuun ja suorista polvi. Paina polvitaivetta rullaa vasten reisilihasta jännittämällä.



Venytä pohjelihasta. Nosta päkiä seinää tai porrasta vasten, pidä polvi suorana ja työnnä lantiota eteenpäin venyttämällä pohjetta.



Tehosta polven koukistusta. Nosta leikattu jalka portaalle. Vie polvi koukkuun ja siirrä painoa eteenpäin, palaa takaisin suoraksi. Vie lopuksi polvi äärikoukistukseen ja venytä.



Venytä takareittä. Nosta leikattu jalka portaalle, suorista polvi ja nojaa vartaloa eteenpäin venyttämällä takareittä.

Lonkan liikeharjoittelu kotona

Noudata näitä ohjeita 2 kuukauden ajan lonkkaleikkauksen jälkeen

- Kun käännyt terveelle kyljelle lepäämään, laita tyyny polvien väliin parantamaan asentoa.
- Vältä voimakasta eteenpäin kumartamista. Kun kumarrut tai istut matalalle, esimerkiksi sukkaa pukiessasi, käännä leikattua jalkaa ulkokiertoon (polvi ulospäin). Tee samoin ponnistaessasi.
- Käytä tarvittaessa istuinkorotuksia ja pienapuvälineitä erityisesti alkuvaiheessa.
- Vältä fyysisesti raskaita suorituksia.
- Käytä kyynärsauvoja noin 2–4 viikkoa. Luovu niistä vähitellen yksi sauva kerrallaan, ensin leikatulta puolelta, kun kävely on hallittua ja sujuvaa.



Seisten kumartuessasi liu'uta leikattua jalkaa taakse.

Käytä pukeutuessasi pienapuvälineitä tarpeen mukaan.

Harjoittele kotona joka päivä

1. Harjoittele säännöllisesti 2–3 kertaa päivässä.
2. Toteuta liike- ja lihasvoimaharjoittelua tekemällä 5–10 toistoa, 1–3 sarjaa kerrallaan. Lisää toistoja ja sarjoja vähitellen, kun turvotus ja yleinen vointi sen sallivat.
3. Pidä venytykset maltillisina, muutamasta sekunnista noin 30 sekuntiin.
4. Huolehdi harjoittelun nousujohteisuudesta, jolloin saat parhaan mahdollisen hyödyn harjoittelusta ja minimoit räsituskiput.
5. Aloita kuntopyöräily noin 4 viikon kuluttua leikkauksesta, aluksi ilman vastusta.



Harjoittele lonkan ojennusta ja aktivoi reisi- ja pakaralihaksia. Paina nilkat koukussa polvitaiteita kohti alustaa jännittämällä reisi ja pakaralihaksia. Keskity rauhalliseen ja hallittuun suoritukseen.



Harjoittele lonkan koukistus-ojennusliikettä. Vedä polvi ja lonkka koukkuun ja suorista jalka takaisin alustalle. Jalka liukuu alustaa pitkin koko liikkeen ajan.



Harjoittele leikatun jalan ojentamista suoraksi. Vedä terve jalka koukkuun ja paina leikattu jalka suoraksi alustaa vasten.



Harjoittele lonkkien ulkokiertoa. Vedä molemmat jalat koukkuun ja vie jalkapohjat lähelle toisiaan. Avaa lonkkia viemällä polvia ulospäin, jolloin lonkat kiertyvät ulospäin. Venytä rauhallisesti ja palaa takaisin alkua asentoon. Voit tarvittaessa avustaa liikettä käsillä.



Venyttelä sisäreisiä ja lisää liikkuvuutta lonkkiin. Istu polvet koukussa ja jalkapohjat lähellä toisiaan. Avaa lonkkia viemällä polvia ulospäin ja avusta liikettä käsillä.

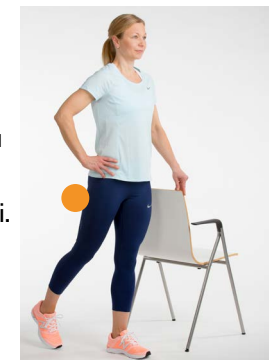


Tehosta edellistä harjoitusta ylävartalon kallistuksella. Istu polvet koukussa, jalkapohjat lähellä toisiaan. Avaa lonkkia ulospäin, käsillä avustaen. Kumarru alkuun vain maltillisella liikeradalla kohti lattiaa.

Harjoittele näitä 2 viikon kuluttua leikkauksesta



Harjoittele lonkan koukistusta seisten. Seiso ja ota tuolista tukea. Nosta leikattu jalka koukkuun vartalon eteen hallitusti.



Harjoittele lonkan ojennusta ja aktivoi pakaralihaksia. Vie leikattu jalka suorana taakse ja jännitä pakaralihasta. Tee liike rauhallisesti ja hallitusti.

Voit tehdä harjoitteen myös niin, että leikattu jalka toimii tukijalkana. Jatka harjoittelua vähitellen yhdistämällä koukistus- ja ojennusliikkeet samaan suoritukseen.

Polven ja Lonkan liikeharjoittelu 4 viikon kuluttua leikkauksesta



Venytä lonkankoukistajia. Seiso ja ota tukea tuolista. Pidä leikattu jalka vartalon takana ojennettuna, työnnä lantiota hallitusti eteenpäin ja venytä lonkankoukistajia.



Vahvista pohkeita ja lisää nilkkojen hallintaa. Seiso ja ota tarvittaessa tukea tuolista. Nouse varpaille, käännä kantapäitä kevyesti toisiaan kohti ja anna niiden palata takaisin alustalle hallitusti.



Harjoittele lonkan ojentamista ja vahvista pakaralihaksia selinmakuulla. Makaa selinmakuulla polvet koukussa. Jännitä pakararat ja nosta lantio ylös alustalta. Huolehdi siitä, että paino pysyy kantapäillä eikä selkä notkistu liikkeen aikana.



Vahvista reisilihaksia ja harjoittele kyykistymistä hallitusti. Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa ja jaa paino tasaisesti molemmille jaloille. Ota tarvittaessa tukea esimerkiksi huonekaluista. Kyykisty kevyesti koukistamalla polvia ja lonkkia ja nouse rauhallisesti takaisin ylös.



Vahvista reisilihaksia ja harjoittele ylösnousua tuolin avulla. Seiso tuolin edessä jalat hartioiden levyisessä haara-asennossa. Kyykisty lähelle tuolia ja nouse takaisin seisoma-asentoon. Alkuvaiheessa voit helpottaa liikettä tukeutumalla reisiini tai tuolin käsinojiin.

**LISÄÄ LIIKEHARJOITTEITA LÖYDÄT
VERKKOSIVUILTA WWW.COXA.FI**

Palaa liikuntaharrastuksiin vähitellen

Liiku monipuolisesti ja etene vaihteittain

Liiku toipilasaikana päivittäin. Kävele, tee tämän oppaan liikeharjoitteita ja palaa vähitellen normaaliin arkeen. Raskauskiput kuuluvat vielä kuntoutumisvaiheeseen, joten käytä tarvittaessa kylmähoitoa ja kipulääkkeitä, jotta voit liikkua sekä edistää kuntoutumistasi mahdollisimman sujuvasti.

Muista, että hyvä yleiskunto ja lihasvoima tukevat toipumistasi leikkauksesta. Liikkumisen tavoitteena on parantaa:

- yleiskuntoa
- lihasvoimaa
- nivelen liikkuvuutta
- tasapainoa
- lihasten joustavuutta.

Lisää liikkumisen ja harjoittelun tehoa vähitellen. Jos kipu lisääntyy selvästi harjoittelun aikana tai sen jälkeen, kevennä raskautta. Kipulääkitys auttaa sinua pysymään liikkeessä.

Tekonivelleikkauksesta toipuminen tapahtuu vaihteittain ja vie aikaa

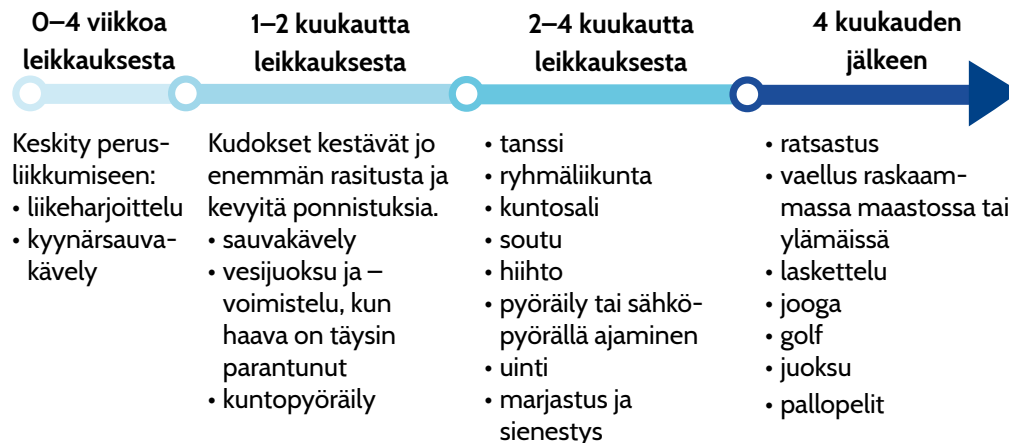
Kokonaiskuntoutumisesi voi kestää jopa 1–2 vuotta. Toipumisaikaan vaikuttavat muun muassa yleis- ja lihaskunto, nivelen liikkuvuus sekä psyykkiset ja elämäntilanteeseen liittyvät tekijät. Omaa kuntoutumista ja leikkauksen lopputulosta ei sen vuoksi kannata vertailla muihin.

Syvimmät pehmytkudokset paranevat noin 4–8 viikossa, joillakin paraneminen voi kestää pidempäänkin. Lihasvoiman ja kestävyuden paranemiseen kuluu aikaa muutamasta kuukaudesta vuoteen. Sementittömän tekonivelkomponentin kiinnittyminen luuhun ja proteesia ympäröivän luun vahvistuminen tapahtuu vähitellen ensimmäisten viikkojen ja kuukausien aikana. Lisäksi asento- ja liikeaistin sekä tasapainon palautuminen leikkausta edeltävälle tasolle kestää vähintään neljä kuukautta ja kehitty sen jälkeen vielä pitkään harjoittelun myötä.

Edellä mainittujen perusteluiden vuoksi iskuttavaa tai muuten vaativampaa liikuntaa, ei suositella ainakaan vielä neljän ensimmäisen kuukauden aikana leikkauksesta.

Palaa liikunnan ja liikuntaharrastusten pariin leikkauksen jälkeen

Huomioi edellä kuvatut paranemisen vaiheet ja kehon palautuminen liikuntaharrastuksia aloittaessasi. Viereisellä sivulla oleva aikataulu on ohjeellinen ja yksilöllinen eteneminen voi poiketa siitä.



Seuranta ja fysioterapeutin ohjaus

Varaa itse fysioterapeutin ohjauskäynti heti kotiutumisesi jälkeen:

- terveyskeskuksesta
- työterveyshuollosta tai
- yksityiseltä fysioterapeutilta.

Fysioterapeutin ohjauskäynti on ortopedin suosituksen mukaisesti yleensä noin 4 viikkoa leikkauksesta kotipaikkakunnalla. Käynnin tarkoituksena on seurata ja tukea kuntoutumistasi.

Ohjauskäynnillä fysioterapeutti arvioi, miten harjoittelusi ja liikkumisesi sujuvat ja varmistaa, että kuntoutus etenee toivottuun suuntaan. Saat tarvittaessa yksilöllisiä harjoitusohjeita, jotka tukevat kuntoutumistasi.

Jälkitarkastus

Polven tekonivelleikkauksen jälkeen jälkitarkastus toteutetaan fysioterapeutin puhe- linoittona noin 3–4 kuukauden kuluttua leikkauksesta. Lonkan tekonivelleikkauksen jälkeen ei tarvita rutiininomaista jälkitarkastusta. Mikäli sinulla on ongelmia toipumisessa tai haastetta kuntoutumisessa, voimme tarpeen mukaan varata sinulle joko Coxan fysioterapeutin kontrolli- ja ohjauskäynnin tai ortopedin jälkitarkastusajan.

Tekonivelen seuranta

Tekonivelsairaala Coxa vastaa leikkaamiensa tekonivelpotilaiden pitkäaikaisseurannasta. Saat oirekyselyn vastattavaksesi vuoden ja viiden vuoden kuluttua leikkauksesta. Käyt röntgenkuvissa ensimmäisen kerran 15 vuoden kuluttua leikkauksesta ja sen jälkeen viiden vuoden välein. Kuvantamisten lisäksi saat oirekaavakkeet täytettäväksesi. Saat tarkemmat toimintaohjeet silloin, kun tekonivelen seuranta on ajankohtainen.

Info

HYVÄ
TIETÄÄ

Tekonivelsairaala
COXA



Usein kysytyjä kysymyksiä

Pitääkö minun käydä kutsukirjeen mukaisissa röntgenkuvissa?

Kyllä, jos kutsukirjeessä on maininta röntgenkuvissa käymisestä.

Milloin voin ottaa rokotteita ennen tai jälkeen leikkauksen?

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

Onko tekonivel este sukupuolielämälle?

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

Milloin voin palata työelämään?

Työhön paluusta keskustellaan leikkaavan lääkärin kanssa ennen leikkausta. Sairauslomatoistukset saat osastolta kotiutuessasi. Tekonivelleikkaus ei ole este työelämään paluulle. Sairausloman pituus on yksilöllinen työn luonteesta riippuen. Coxasta sairaslomaa kirjoitetaan neljä viikkoa. Sairausloman jatkon määrittelee työterveyshuolto tai terveyskeskuslääkäri.

Milloin voin matkustaa autossa tai ajaa autoa?

Voit matkustaa autossa normaalisti. Autolla voit ajaa, kun alaraajan hallinta on riittävää. Huomioi lääkityksen mahdollinen vaikutus ajokykyyn. Ota lonkkaleikkauksen jälkeen huomioon mahdolliset liikerajoitukset.

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 tärkeää tekonivelleikkauksen jälkeen.

Mikäli sinulle suunnitellaan hammastoimenpiteitä, polikliinisia tähytys- tai muita toimenpiteitä, kerro hoitavalle lääkärille tekonivelestä.

Miksi jalkani tuntuvat eripituisilta?

Lonkkaleikkausta edeltävässä suunnittelussa raajojen pituuseroa pyritään tasaamaan. Nivelen tukevuuden maksimoimiseksi leikatun alaraajan pituus voi hieman muuttua.

Yleensä alle 1 cm pituuseroihin ei tarvitse puuttua. Polven tekonivelleikkauksessa alaraajan pituuteen ei voida merkittävästi vaikuttaa.

Miksi leikkausalue on tunnoton?

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

Milloin voin aloittaa omega-3 valmisteet leikkauksen jälkeen?

Omega-3 valmisteen käytön voi aloittaa, kun sairaalasta määrätty verenohennuslääke on loppunut. Jos verenohennuslääke on käytössä kotilääkkeenä, voi omega-3 valmisteen aloittaa neljän viikon kuluttua leikkauksesta.

Voinko käydä infrapunasauussa?

Infrapunasauussa 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.

Tarvitseko ennaltaehkäisevää antibioottihoitoa, jos joudun menemään hammaslääkäriin 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.

Ota nämä huomioon sairaalassa

Coxa on savuton ja hajusteeton sairaala

Coxa on savuton sairaala. Tupakointi on sallittu vain erikseen merkityillä ulkoalueilla, ja myös siellä vain poikkeustapauksissa. Älä tupakoi hoitajakson aikana. Varaa tarvittaessa nikotiinikorvaustuotteita sairaalapäivien ajalle.

Huomioi myös, että Coxa on hajusteeton sairaala. Älä käytä hajusteita sairaalassa, jotta kaikilla on turvallinen ja miellyttävä hoitoympäristö.

Ota vieraat vastaan turvallisesti ja huolehdi käsihygieniasta

Jos yövyt sairaalassa, läheisesi voivat vierailla osastoilla vapaasti päiväaikaan. Yöaika on rauhoitettu lepoa varten.

Infektioiden ehkäisy on olennainen osa hoitoa. Siksi on tärkeää, että sekä sinä että vieraasi noudatatte hyvää käsihygieniaa ja vierailukäytäntöjä:

- Pese kädet aina ennen osastolle tuloa ja sieltä poistuessasi. Käytä käsihuuhdetta.
- Coxassa voi vierailla vain terveenä. Vierailijalla ei saa olla lieviäkään hengitysfektio-oireita, kuten nuhaa.
- Kysy kukkien tai syötävän tuomisesta potilaalle hoitohenkilökunnalta. Kukkia ei voi viedä potilashuoneeseen, jos joku huoneessa olevista potilaista on niille allerginen. Syömisiä voi rajoittaa sairaus tai erityisruokavalio.
- Sisälle Coxaan ei saa tuoda lemmikkieläimiä. Ainoastaan avustaja- ja opaskoiralla on oikeus kulkea käyttäjänsä mukana sairaalassa.

Selvitä oletko oikeutettu matkakorvauksiin

Voit saada Kelalta korvausta hoitoosi liittyvistä matkakustannuksista lähimmän hoitopaikan periaatteen mukaisesti. Tämä tarkoittaa yleensä hoitopaikkaa, joka sijaitsee lähimpänä vakinaista kotiosoitettasi.

Jos käytät terveydenhuollon valinnanvapautta ja valitset erikoissairaanhoidon hoitopaikan toiselta yhteistyöalueelta, saat matkakorvauksen enintään sen mukaan, mitä matka maksaisi oman hyvinvointialueesi yliopistosairaalaan.

Selvitä ennen leikkausta suoraan Kelan verkkosivuilta, oletko oikeutettu matkakorvauksiin ja millä perusteilla. Päätöksen matkakorvauksesta tekee Kela. Tarvittaessa saat lisätietoja Kelan asiakaspalvelusta.

Tarvitsetko majoitusta hoitajakson yhteydessä?

Voit majoittua Norlandia Tampere Hotelissa. Jos tulet hoitoon yli 150 kilometrin päästä, Coxa varaa hoitajaksoon kuuluvan hotelliyöpymisen valmiiksi ajanvarausten yhteydessä. Hotelliyöpymiseen sisältyy lounas, päivällinen ja iltapala. Myös läheisesi voi yöpyä kanssasi lisämaksusta.

Voit myös varata omakustanteisia lisäöitä hotelliin alennetulla hinnalla. Varaa omakustanteinen yöpyminen suoraan Norlandia Tampere -hotellista puhelimitse 050 384 4400 tai sähköpostilla tampere@norlandia.com. Mainitse varauksen yhteydessä olevasi Coxan potilas tai potilaan läheinen.

Hotellin tiedot:

- Osoite: Biokatu 14, 33520 Tampere
- Huoneita: 130
- Pysäköinti: lämmin autohalli ja ulkopysäköinti
- Palvelut: saunaosasto, kokouspalvelut, aulakahvila avoinna 24/7, lounasbuffet, à la carte -ravintola, itsepalvelupesula, huoneissa ilmainen WiFi.

Voit halutessasi ostaa lääkkeitä helposti mukaan

Voit ostaa kotiin tarvittavat lääkkeet Tammedica Apteekista, joka sijaitsee TAYSin pääaulassa D-rakennuksessa.

Tammedica Apteekki toimittaa tilaamasi reseptilääkkeet suoraan Coxan osastolle ennen kotiin palaamistasi, mikä helpottaa kotiin lähtöä. Vaihtoehtoisesti voit noutaa tilaamasi lääkkeet kotimatalla TAYSin parkkihallin noutopisteestä.

Tilaa lääkkeet soittamalla apteekkiin, Puhelin: 010 336 6140









Ota lääketilausta varten mukaan Kela-kortti. Tilaus- ja toimitusmaksu maksetaan pankkikortilla lääkkeiden tuonin yhteydessä.

Apteekin yhteystiedot:

- Osoite: Elämänaukio 2, 33520 Tampere
- Sijainti: TAYS, D-rakennus, pääaula

Lisätietoja löydät verkkosivuilta: www.tammedica.fi

Karttamerkinnot

-  Tays Päivystys Acuta
-  Esteetön pysäköinti
-  Asiakaspysäköinti
-  Bussipysäkki
-  Ratikkapysäkki
-  Rakennustunnus
-  Infopiste
-  Taksitolppa

Näin saavut Coxaan

Kun saavut Coxaan autolla, käytä asioidessasi ensisijaisesti TAYSin Parkkihallia tai Riviparkkia, jotka sijaitsevat Coxan läheisyydessä. Lisäksi Coxan edustalla on muutamia lyhytaikaisia saatto- ja noutoliikenteelle tarkoitettuja pysäköintipaikkoja.

Pääset Coxaan helposti bussilla tai ratikalla. Jää pois Tampereen yliopistollisen sairaalan (TAYS) pysäkillä. Kaikissa TAYSin suuntaan kulkevilla busseissa ja ratikoissa on selkeä TAYS-merkintä, mikä helpottaa oikean reitin valitsemista.



Pysäköintialueet

- 1** Tays parkkihalli
- 2** Tays T-parkkihalli
- 3** Ensiparkki
- 4** Riviparkki
- 5** P-Kauppi, Finnpark
- 6** P-Finnmedi 1, Finnpark
- 7** P-Finnmedi, Europark

Saattoalueet

- S0** Tays parkkihalli
- S1** Elämänaukio
- S2** Säteenaukio
- S3** Radius yläpiha
- S4** T-rakennus
- S5** Coxa

Tekonivelsairaala Coxa
Asiakaspalvelu

03 311 715

asiakaspalvelu@coxa.fi

**Niveltie 4,
33520 TAMPERE**

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