

LONKAN TEKONIVELEN SIJOILTAANMENO TAKALUKSAATIO

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 lonkkaniveltä 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 kumartumista ____ viikon ajan sijoiltaanmenon jälkeen. Sen jälkeenkin alaraajan tulisi kumarrella olla lievässä ulkokierrossa uuden sijoiltaanmenon välttämiseksi.
- Jotta selviät päivittäisistä toimista käyttämättä lonkkaa ääriasennoissa, tarvitset apuvälineitä ____ viikon ajan. **Apuvälineet saat lainaksi omalta terveystasemaltasi tai kuntasi apuvälineyksiköstä.**
- Lainattavat apuvälineet:
 - Kynänsauvat tai rollaattori
 - Istuinkoroke tuoliin ja WC-istuimeen
 - Tarttumapihdit
 - Sukanvedin
 - Tarvittaessa suihkutuoli ja sängynjalan korokkeet (tai lisäpatja kotoa)

Toimintaohjeet

- Käytä korkeita istuimia tai istuinkorotusta, myös wc-istuimessa.
- Sukan saat puettua jalkaan ilman voimakasta kumartamista sukanvetolaitteen avulla.
- Housujen pukeminen onnistuu kumartamatta tarttumapihtien avulla.
- Käytä pitkävärtistä kenkälusikkaa.
- Tarttumapihdeillä voit nostaa kevyitä esineitä lattialta kumartumatta.
- Voit kumartua viemällä sijoiltaan menneen jalan taaksepäin alla olevan kuvan osoittamalla tavalla.
- Voit levätä selinmakuun lisäksi myös kylkimakuulla. Kääntyessäsi terveelle kyljelle ja sillä levätessäsi käytä tyynyä polvien välissä välttääksesi jalan sisäkiertoa.



*Seisten kumartuessa liu'uta
leikattua jalkaa taakse.*

Autoilu

Autoon mennessä ja sieltä pois noustessa on hyvä huomioida lonkan asento, jotta jalka ei kierry sisäänpäin. Henkilöautolla matkustettaessa saat tilaa jaloille vetämällä auton istuimen taakse. Voit käyttää istuinkoroketta ja kallistaa selkänojaa taaksepäin. Liikerajoitusten päätyttyä voit ajaa autoa ja matkustaa autossa tavanomaisesti.

Jatkuu kääntöpuolella

Liikunta

Toipilasaikana kävely on hyvä liikuntamuoto. Lonkan ja lantion seudun liikehallinnan ja lihasvoiman harjoittaminen on suositeltavaa. Tälle sivulle 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.



Minikyky

Seiso tukevasti paino molemmilla jaloilla.

1. Koukista polvia ja lonkkia 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. Voit helpottaa liikettä tukeutumalla aluksi reisiin tai tuolin käsinojiin.



Lantionnosto

1. Asetu selinmakuulle. Koukista molemmat jalat. Huolehti, että molemmat polvet kääntyvät hieman ulospäin.



2. Jännitä pakaralihakset ja nosta lantiota ilmaan niin, että pakarat vain kevyesti irtoavat alustalta.



3. Jännitä pakaralihakset ja nosta lantiota ilmaan niin, että lantio ojentuu suoraksi. Pidä paino kantapäillä koko liikkeen ajan.



Vastustettu lonkan ulkokierto

Asetu selinmakuulle polvet koukussa ja jalkapohjat alustalla. Laita vastuskuminauha polvien yläpuolelle molempien reisien ympäri. Jännitä molempia jalkoja kevyesti vastuskuminauhaa vasten. Pidä jännitys viiteen laskien. Rentouta jalat.

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