

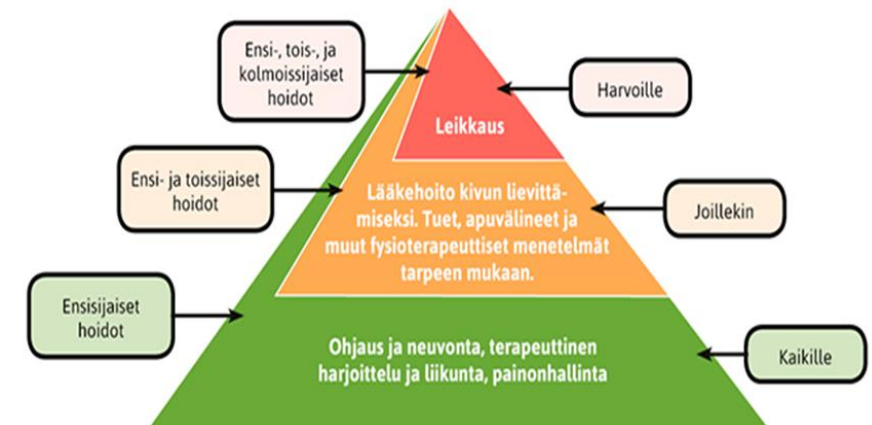
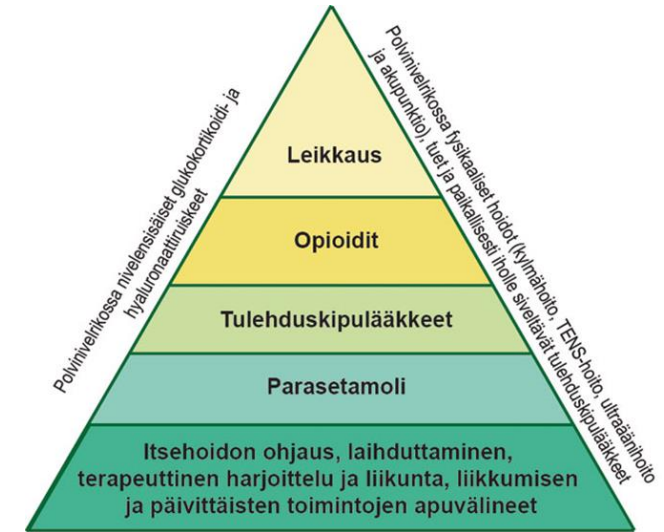
Fysioterapeutin rooli nivelrikon hoidossa ja leikkaukseen valmistautumisessa

Fysioterapeutti Anne-Mari Henriksson

Polven ja lonkan nivelrikon fysioterapiasuositus

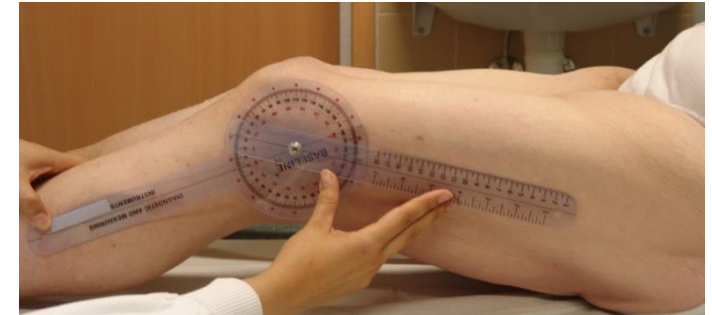
Hyvä fysioterapiakäytäntö, viimeisin päivitys 27.1.2020.

- Fysioterapian perustana ohjaus ja neuvonta, terapeuttinen harjoittelu, apuvälineet, fysikaalinen terapia, tarvittaessa laihduttaminen sekä painonhallinta.
- Fysioterapialla pyritään vähentämään kipua ja parantamaan/ylläpitämään liikkumis- ja toimintakykyä
- Pääpaino on ohjaamisessa omatoimiseen harjoitteluun, jota tuetaan yksilö- tai ryhmämuotoisella fysioterapialla.



Polven ja lonkan nivelrikkopotilaan fysioterapia

- Fysioterapian tulisi olla yksilöllistä ja tavoitteellista sekä harjoittelun säännöllistä
- Fysioterapia perustuu hyvään alkuhaastatteluun ja tutkimiseen
 - Ikä, työ/eläke, sairaudet, BMI, harrastukset
 - Potilaan oma motivaatio itsehoitoon
 - Kävely, yleinen toimintakyky, apuvälinetarve, lihasvoima, nivelstatus
 - Nivelstatuksen osalta erityishuomio:
 - **Polvi**
 - Liikerajoitukset: ojennusvaje / koukistusvaje
 - Virheasennot : valgus / varus
 - Nivelen stabiliteetti
 - Ojennusvoima tyypillisesti alentunut / koukistajissa kireyttä
 - **Lonkka**
 - Liikerajoitukset: ojennusvaje / koukistusvaje / sisäkierto rajoittunut, ulkorotaatiokontraktuura mahdollista
 - Ojennus- ja loitonusvoimat tyypillisesti alentuneet
 - Voi olla yliaktiivisuutta / kireyttä adductor longus-, tensor fascia latae- tai rectus femoris lihaksessa.



Nivelrikkopotilaan fysioterapia, itsehoidon ohjaus

yksilö- ja/ tai ryhmämuotoisena

- Nivelen ja lihasten anatomia ja toiminta sekä nivelrikon vaikutus niihin
- Yleinen liikunnan ohjaus
 - Tarkkaa annostelua ei tiedetä, mutta harjoittelu 3x vk, 30min kerralla vähintään 3kk näyttää vähentävän kipua ja parantavan toimintakykyä tutkimusten mukaan.
 - Suositeltavia ovat liikuntamuodot, joissa niveliin ei kohdistu voimakkaita iskuja eikä yhtäaikaista voimakkaita kompressio- ja kierto liikkeitä ja joissa tapaturmariski on alhainen esim. hiihto, pyöräily, uinti, sauvakävely, voimistelu, kuntosaliharjoittelu.
 - Liikunnalla ei ilmeisesti ole haittavaikutuksia polven nivelrustoon ja että liikunnalla saattaa olla jopa positiivisia vaikutuksia ruston laatuun nivelrikon alkuvaiheessa.
 - Kipu ei ole este liikkumiselle, mutta tulee olla siedettävää. Kipua voi helpottaa valitsemalla lajeja, joissa nivelelle ei tule paljoa kuormitusta, kuten vesiliikunta, pyöräily ja lihasten jännitysharjoitukset.
 - Jos nivel on tulehtunut, harjoittelu tauotetaan, käytetään kylmähoitoa ja tarvittaessa lääkitystä ja apuvälineitä. Harjoittelua jatketaan, kun niveltulehdus on rauhoittunut.



VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikunnan suositus yli 65-vuotiaille

 UKK-instituutti
www.ukkinstituutti.fi

Tekonivelsairaala
COXA

Liikuntasuositukset

yli 65-vuotiaille (UKK- instituutti)

Lihassoimaa, tasapainoa ja notkeutta ainakin 2 kertaa viikossa

Kuormita suuria lihaksiasi ja haasta tasapainoasi. Yhdistä liikkumiseen venyttelyä. Valitse oma tapasi kuten kuntosali, ryhmäliikunta, jooga, tanssi ja kotivoimistelu.

Rasittavaa liikkumista ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa

Saat samat terveyshyödyt lyhyemmässä ajassa, kun lisäät liikkumisesi tehoa. Valitse oma tapasi kuten pyöräily, hiihto, vesiliikunta ja porraskävely. *Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.*

TAI

Reipasta liikkumista 2 tuntia 30 minuuttia viikossa

Kaikki sydämesi sykettä nopeuttava liikkuminen kelpaa. Valitse oma tapasi kuten tanssi ja sauvakävely. *Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.*

Kevyttä liikkuskelua mahdollisimman usein

Jokainen askel kannattaa: kotiaskareet, ulkoilu, kauppareissut ja muut tavalliset puuhut. Esim. kävely, koiran ulkoilutus, ostoksilla käynti ja pihatyöt.

Taukoja paikallaanoloon aina kun voi

Liikkuskelu aktivoi lihaksiasi, vähentää kehosi kuormittumista ja lisää tuki- ja liikuntaelimestösi hyvinvointia ja pitää yllä liikkumiskykyäsi. Valitse tilanteen mukaan esimerkiksi istumisen tauottaminen, seisomatyöskentely, taukoliikunta.

Palauttavaa unta riittävästi

Unesta ei kannata tinkiä. Unen aikana aivot jäsentävät ajatuksiasi ja palautut päivän rasituksista. Kun heräät virkeänä, tiedät nukkuneesi tarpeeksi.

Terapeuttinen harjoittelu

- Vähentää kipua ja parantaa toimintakykyä polven nivelrikkopotilailla (A)
- Vedessä tehtävä harjoittelu parantaa polven/lonkan nivelrikkopotilaan toimintakykyä ja elämänlaatua ja vähentää kipua ainakin hetkellisesti (A)
- Yksilöllisen tarpeen mukaan
 - Kestävyysharjoittelu
 - Lihasvoimaharjoittelu
 - Liikkuvuusharjoittelu
 - Tasapaino- ja koordinaatioharjoittelu
 - Proprioseptiikan harjoittaminen
 - Toiminnalliset harjoitteet



- Tarvittaessa fysioterapia sisältää ohjausta painonpudottamiseen ja -hallintaan
 - Yhteistyö ravitsemusterapeutin kanssa
- Kirjaaminen / dokumentointi tärkeä osa fysioterapiaa
 - Seuranta
 - Hoidon tarpeen arviointi
 - Tiedon kulku (potilas, kollegat, muu hoitava henkilökunta, sairaala-perusterveydenhuolto)
 - Tulisi kattaa perustiedot potilaan kivuista, liikkumis- ja toimintakyvystä, apuvälinetarpeesta, nivelstatuksesta, tavoitteista ja fysioterapiasuunnitelman

Apuvälineet ja tuet

- Apuvälineet:
 - Kävelysauvat
 - Keppi
 - Kynärsauvat
 - Reumasauvat
 - Rollaattori
 - Kävelyteline
- Tuet:
 - Elastiset tuet, kompressiovaatteet
 - Saranalliset kevyet tuet
 - Kuormitusta vähentävät asentoa korjaavat polvituet
valgisoiva tuki vähentää kipua ja parantaa toimintakykyä mediaalisessa polvinivelrikossa (B)
- Teippaus
- Jalkineet
- Pohjalliset
 - Ulkoreunan korotus vähentää sisäsyrjän kuormitusta ja varussuunnan vääntöä-mediaaliseen nivelrikkoon
 - Sisäsyrjän korotus vähentää ulkosyrjän kuormitusta ja valgussuunnan vääntöä-lateraaliseen nivelrikkoon



Lääkkeettömät kivunhoitomenetelmät

- Kylmähoito (C)
 - Turvallista myös tulehtuneen nivelen hoidossa
 - Vähentää kivun lisäksi myös turvotus
 - 10-20min kerralla, useamman kerran päivässä
- Pintalämpö (C) ja syvälämpö / terapeuttinen UÄ (B)
- TENS
- Akupunktio (C)
- Manuaalinen terapia (C)



Valmistautuminen tekonivelleikkaukseen

- Fysioterapeutin antaman preoperatiivisen ohjauksen tarve perusterveydenhuollossa on korostunut, koska
 - Postoperatiiviset hoitoajat ovat lyhentyneet
 - Suurin osa potilaista kotiutuu 1-2. postoperatiivisena päivänä
 - Osa tehdään päiväkirurgisena toimenpiteenä
- Coxassa preoperatiivisen ohjauksen antaa sairaanhoitaja. Fysioterapeutin preoperatiivista ohjausta järjestetään systemaattisesti vain päiväkirurgisille potilaille (puhelinkontakti).
- Preoperatiivinen ohjausmateriaali, www.coxa.fi
 - Video leikkaukseen valmentautumisesta
 - Video nivelrikosta ja tekonivelleikkauksesta
 - Potilasoppaat
 - Video sauvakävelytekniikasta ja porraskävelystä
 - Liikeharjoitteita videoina pre- ja postoperatiiviseen kuntoutumiseen
 - Potilastarinoita, vertaistuki

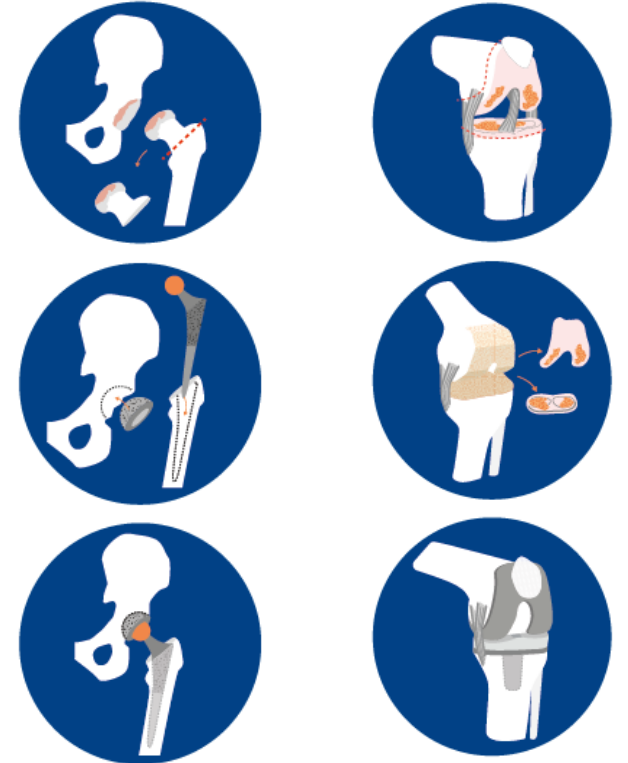
Potilaan osuus valmistautumisessa

- Tutustua potilasoppaaseen, jotta ymmärtää oman osuutensa kuntoutumisen suhteen. Leikkaus ei automaattisesti paranna liikkumis- ja toimintakykyä. Hyvä lopputulos saavutetaan pitkäkestoisella harjoittelulla.
- Tutustua ensivaiheen liikeharjoitteisiin, jotta ne sujuvat leikkauksen jälkeen helpommin
- Lainata tarvittavat apuvälineet
 - polvipotilaat: kyynärsauvat
 - lonkkapotilaat: kyynärsauvat, istuinkorotus, WC-korotus, tarttumapihdit, sukanvetolaite, sängynjalankorotukset ja suihkutuoli
- Tutustua sauvakävelytekniikkaan sekä tasaisella että portaissa
- Valmistella kotiin liittyvät asiat
 - mm. rullautuvat matot sivuun, kylmäpakkaus hankittu
 - tukihenkilöstä ja kotiavusta sovittu (omainen/kunnallinen kotiapu)



Preoperatiivinen fysioterapiapuhelu Coxassa

- Kerrotaan, mitä leikkauksessa tehdään ja miten se vaikuttaa kuntoutumiseen
- Kerrotaan, että leikattua alaraajaa saa yleensä kuormittaa vapaasti leikkauksen jälkeen
- Ohjataan soveltuvat lepoasennot (kipu, haava)
- Kerrotaan, miten vuodesiirtymiset parhaiten sujuu leikkauksen jälkeen kivun ja toimintakyvyn näkökulmasta
- Ohjataan ensivaiheen vuodeharjoitteet
- Kerrotaan nopeasta mobilisoinnista (0.pop)
- Kerrotaan ensimmäisten leikkausten jälkeisten viikkojen kuntoutumisesta, tavoitteista ja rasituksen asteittaisesta lisäämisestä
- Toipilasvaiheessa kuntoutumiseen riittää liikeharjoitteet, päivittäiset toimet ja hyötyliikunta
- Kerrotaan, miten kipulääkkeet tukevat kuntoutumista ja kudosten paranemista
- Ohjataan kylmähoito ja turvotuksen hoito
- Yksilölliset ohjeet tarpeen mukaan (esim. merkittävä virheasento tai ojennusvaje preop.)
- Kerrotaan kontroleista
 - fysioterapia-kontrolli 4 viikkoa leikkauksesta omassa terveyskeskuksessa/ työterveydessä/yksityisellä fysioterapeutilla
 - jälkitarkastus pääsääntöisesti 3kk puhelinkontrollina. Coxan fysioterapeutti soittaa potilaalle.



Fysioterapeutin rooli

Ohjata potilasta hoitamaan itse itseään.

Toimia tiedon välittäjänä

Toimia tiimityöntekijänä ja yhteyshenkilönä

Tehdä hoidon tarpeen arviointia ja järjestää jatkohoitoa



Kiitos!