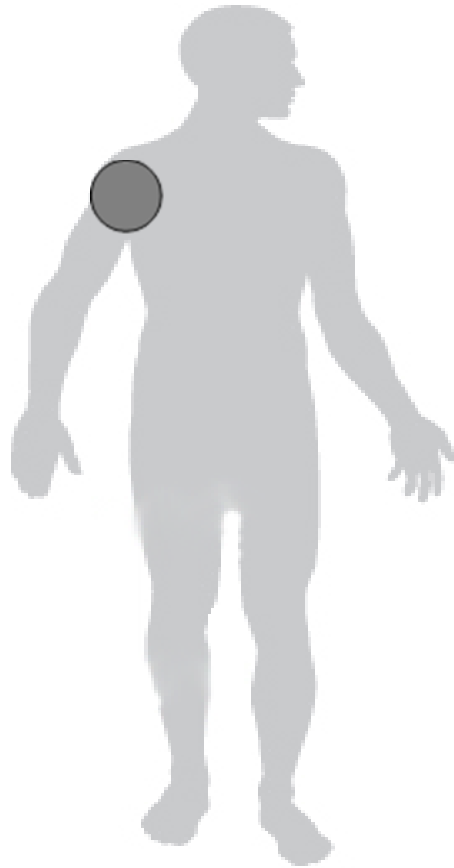




eksote



Olkapään tekonivelleikkaus

Potilasohje

www.eksote.fi

Yleistä

Olkanivelen tekonivelleikkaukseen johtavia yleisimpiä syitä ovat nivelrikko eli kuluma, reuma, jännevammat ja tapaturmat. Myös aikaisemmat tapaturmat voivat johtaa tekonivelleikkaukseen.

Olkanivelen tekonivelleikkaus on ajankohtainen silloin, kun olkapäässä on sekä liikerajoitus että kipu, ja muut hoitokeinot on jo kokeiltu, eikä niistä ole ollut riittävästi hyötyä.

Leikkauksen tavoitteena on kivun lievittyminen, olkanivelen mahdollisimman hyvän liikelaajuuden saavuttaminen ja toimintakyvyn parantuminen.

Leikkauksessa olkapään vaurioituneet nivelpinnat poistetaan ja korvataan tekonivelellä. Ortopedi valitsee tekonivelmallin yksilöllisesti ja potilaskohtaisesti. Leikkaus tehdään hartiapuudutuksessa tai nukutuksessa ja se kestää 1-2 tuntia.



Leikkausajankohdan lähestyessä Sinut kutsutaan leikkausta edeltävälle käynnille ortopedian poliklinikalle. Esikäynnillä tapaavat leikkaavan ortopedin, sairaanhoitajan ja tarvittaessa anestesia- ja leikkauksen lääkäriin. Tarvittavat röntgentutkimukset ja laboratoriokokeet otetaan ennen esikäyntiä. Käynnillä saat tietoa leikkaukseen liittyvistä asioista ja varmistetaan, että olet leikkauskelpoinen.

Leikkauspäivän aamuna tulet operatiivisen potilaan LEIKO - vastaanottoyksikköön syömättä ja juomatta.

Ohjeita olkanivelen tekonivelleikkaukseen valmistuvalle

Olkanivelen tekonivelleikkaus on vaativa leikkaus, siksi yleisvoimien on oltava sellainen, että kestät leikkauksen ja jälkihoidon. Perussairauksien kuten reuman, diabeteksen, astman, sydän- ja verisuonisairauksien sekä kroonisten ihosairauksien on oltava mahdollisimman hyvässä hoitotasapainossa ennen leikkausta. Sinun tulee käydä tarvittaessa terveysasemalla kartoittamassa terveydentilasi ja hoitaa pysyvät sairautesi mahdollisimman hyvään kuntoon.

Ravitsemus, nautintoaineet ja lääkehoito

Monipuolinen ravinto ja riittävä nesteiden nauttiminen ennen leikkausta ja sen jälkeen edistää toipumistasi. Mikäli sinulla on ylipainoa, sitä olisi hyvä saada pois. Ylipaino lisää leikkauksriskejä sydän- ja verenkiertoelimistön kuormittumisen kautta. Tarvittaessa saat paikkakuntasi terveyskeskuksesta laihdutus- ja ruokavalio-ohjeita.

Lisää tietoa ravitsemuksesta saa osoitteesta

www.ravitsemusneuvottelukunta.fi

Mikäli Sinulla on taipumusta ummetukseen, maha olisi hyvä toimittaa päivää ennen leikkausta, koska leikkauksen jälkeen käytettävät kipulääkkeet saattavat aiheuttaa ummetusta. Mahan toimintaa edistävät liikunta, tyhjään vatsaan nautittu lasillinen vettä aamuisin, riittävä nesteen juominen sekä kuitupitoinen ruokavalio esim. hedelmät, marjat ja vihannekset sekä täysjyvätuotteet. Tarvittaessa apteekista voi ostaa

ilman reseptiä saatavia pehmittäviä lääkkeitä, kuituvalmisteita ja pienoisperäruiskeita.

Tupakointi heikentää verenkiertoa ja kudoshapetusta ja siten haittaa leikkaushaavan paranemista, hidastaa luutumista ja lisää infektioriskiä. On suotavaa, että lopetat tupakoinnin kun leikkauspäätös on tehty. Lopettamisen tukena voit käyttää nikotiinilaastaria tai -purukumia tai reseptillä saatavia lääkkeitä. Sairaalamme on savuton sairaala.

Keuhkosairauksien poliklinikalta on mahdollista saada yksilö- tai ryhmäohjausta tupakoinnin lopettamiseksi. Ilmoittaudu ohjaukseen ortopedian poliklinikan sairaanhoitajan kautta. Saat neuvoja myös terveysasemaltasi tai työterveyshuollosta.

Alkoholin käyttö hidastaa leikkauksesta toipumista ja lisää leikkausriskejä. Siksi alkoholia tulee käyttää mahdollisimman vähän leikkausta edeltävien kolmen viikon aikana sekä toipuessasi leikkauksesta.

Leikkausta edeltävällä käynnillä tarkastetaan käyttämäsi lääkitys, joten Sinulla tulee olla mukana ajan tasalla oleva lääkelista tai reseptit. Samalla käynnillä saat kirjalliset ohjeet lääkityksestä ennen leikkausta. Erityistä huomiota kiinnitetään verenohennuslääkkeiden käyttöön (Marevan, Plavix ja aspiriinivalmisteet).

Luontaislääkkeiden käytöstä tulee keskustella leikkaavan lääkärin kanssa. *Omega-3 valmisteiden käyttö tulee lopettaa 3 kuukautta ennen suunniteltua operaatiota, mieluiten jo heti jonoon laitettaessa.*

Suun ja hampaiden hoito

Terve suu on edellytys tekonivelleikkauksen onnistumiselle. Suu ja hampaat tulee hoitaa hyvissä ajoin ennen leikkausta. Sinun tulee varata tarkastusaika hammaslääkärille heti tämän oppaan saatuasi. Hammaslääkärillä käynti on tarpeen siinäkin tapauksessa, että Sinulla on hammasproteesit. Ikenissä ja muualla suussa voi olla piilevänä tulehduspesäkkeitä, joiden havaitseminen vaatii sekä tutkimuksen että röntgenkuvauksen.

Liikunta

Hartialihaksen ja olkaniveltä liikuttavien lihasten kuntouttaminen ennen leikkausta on tärkeää. Usein näiden lihasten kunto on heikentynyt kuluman, kivun ja lihasten käyttämättömyyden vuoksi. Yläraajan lihasten hyvä kunto edistää leikkauksesta toipumista.

Tulehdusten ehkäisy ja hoito

Tekonivel on vierasesine elimistössä ja tulehdukset voivat altistaa tekonivelinfektioille. On tärkeää, että kaikki tulehdussairaudet hoidetaan ennen leikkausta ja tulehdusten synty estetään. Mikäli epäilet, että Sinulla on jokin hoitoa vaativa tulehdus, ota yhteys terveyskeskukseen tarvittavan hoidon saamiseksi.

Leikkaukselle yleisimpiä esteitä ovat virtsatietulehdus ja ihon huono kunto. Virtsatietulehdukselle on ominaista tihentynyt virtsaamisen tarve ja kirvely virtsatessa. Se voi olla myös oireeton. Virtsatietulehdus on hoidettava ennen leikkausta. Tulehdusta voit ehkäistä runsaalla juomisella ja pukeutumalla lämpimästi.

Ennen leikkausta ihon tulee olla kunnossa. Ihon haavautumista, ihokarvojen poistamista ja ihon hankautumista on vältettävä. Jalkasilsa, varvasvälien sienitulehdus ja kynsivallit on hoidettava kuntoon ennen leikkaukseen tuloa. Lisäksi kynsisieni tulee hoitaa vaikka se ei yleensä ole este leikkaukselle. Iho pysyy kunnossa huolellisella pesulla ja rasvauksella sekä kuivaamisella pesun jälkeen.

Leikkausesteitä ovat:

- finnit, tulehtuneet ihottumat, haavat, naarmut ja ruvet
- hautuneet ihoalueet (rinnanaluset, kainalot)

Tekonivelleikkauksen jälkeenkin on erittäin tärkeää huolella ehkäistä ja hoitaa mahdolliset tulehdukset, koska tulehdus saattaa levitä tekoniveleen esim. rikkoutuneesta ihosta tai suun limakalvoilta.



Leikkauksen jälkeen

Leikkauksen jälkeen olet ortopedian osastolla 2 – 3 päivää, jonka jälkeen kotiudut. Osastolla kotikuntoisuutta arvioidaan ja tehdään kotiutussuunnitelma. Sinulle annetaan jatkohoito- ja kuntoutusohjeet kun pääset kotiin.

Ompeleet tai hakaset poistetaan haavalta noin 14 päivän kuluttua leikkauksesta. Haavanhoito-ohjeita saat osastolla ollessasi ja kotiutuessasi. Jos haavan paranemisessa on ongelmia, ota yhteyttä vuodeosastolle, jossa Sinua hoidettiin leikkauksen jälkeen.

Kivunhoito

Luustoon kohdistuvat leikkaukset voivat aiheuttaa voimakasta kipua, joka helpottuu kudosvaurion parannuttua. Kipukokemus on yksilöllinen. Toipumisesi kannalta hyvä kivunhoito on tärkeää.

Proteesileikkauksen jälkeen kipua ei pystytä kokonaan poistamaan. Sitä pystytään lievittämään sekä lääkkeellisin että lääkkeettömin keinoin. Alkuun olkavarren tukeminen tyynyin makuulla ja kylmähoito vähentävät turvotusta ja lievittävät kipua. Kylmähoitoa on hyvä jatkaa kotona leikkauksen jälkeen, sitä voi kokeilla kotona myös ennen leikkausta. Liikkeelle lähtiessä kipua voi voimistua ja lääkettä kannattaa ottaa ennen sitä. Nivel tarvitsee liikettä ja usein liike lievittää kipua.

Leikkauksen jälkeistä kipua hoidetaan kipulääkkein ja puudutuksin. Kivun hoito perustuu omaan arviointiisi kivusta. Arvioinnissa käytetään numeraalista mittaustapaa 0-10 siten, että 0 tarkoittaa ei lainkaan kipua ja 10 tarkoittaa sietämätöntä kipua. On tärkeää, että kerrot rehellisesti oman kipuarviosi hoitajalle, jolloin saat lääkettä ajoissa. Tavoitteena on pitää kipua lievänä tai kohtuullisena (<3-4). Kipulääkettä kannattaa ottaa hyvissä ajoin ennen kuin kipu yltyy kovaksi. On tärkeää, että olet itse aktiivinen ja pyydät lääkettä ajoissa, tarvittaessa myös yöllä. Kunnollisen kipulääkityksen avulla kuntoutumisesi edistyy paremmin.

Käytä säännöllisesti otettavia kipulääkkeitä kotona ainakin viikon ajan kotiutumisen jälkeen, vaikka se ei tuntuisi tarpeelliseltakaan. Se edesauttaa liikkumista ja kuntoutumista.



Kuntoutuminen

Oma aktiivinen ote leikkauksesta toipumiseen ja kuntoutumiseen on tärkeää hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi.

Leikatun yläraajan harjoittaminen aloitetaan heti osastolla lääkärin antamien ohjeiden mukaisesti. Alkuun harjoitusten tavoitteena on nivelten liikkuvuuksien säilyminen, verenkierron vilkastuminen ja turvotuksen väheneminen.

Kotona jatkat kuntoutumista sairaalasta saamiesi ohjeiden mukaan.

Tarvittaessa fysioterapeutti ohjaa Sinua jatkofysioterapiaan liittyvissä asioissa.

Kantoside

Leikkauksen jälkeen Sinun tulee käyttää yläraajan tukena kantosidettä 1-3 viikon ajan, myös öisin. Harjoittelun, pesujen ja pukeutumisen ajaksi kantositeen voi poistaa.

- Kantoside kiristetään niin, että yläraaja asettuu levollisesti sen kannattelemaksi.
- Seuraa ryhtiäsi päivittäin useita kertoja peilin edessä. Pidä hartiat rentoina.

Edestä avattavan paidan pystyt pukemaan/riisumaan itsenäisesti. Pukeutuessasi vedä ensin terveellä kädellä leikatun käden hiha ylös olkapäälle. Riisuessasi pujota ensin terve yläraaja hihasta pois. Kantoside puetaan paidan hihan päälle.



Yleisiä ohjeita

- Leikatun puolen olkavarren **kiertäminen ulospäin on kielletty** kuusi viikkoa.
 - Leikatun puolen **kyljelle** voi kääntyä kuuden viikon kuluttua leikkauksesta.
 - Leikattuun yläraajaan **ei saa nojata** muutamaan kuukauteen esim. vuoteesta tai tuolilta ylösnoustaessa.
 - Ensimmäisen kuukauden ajan sallittu kantamuksen paino on noin 1 kg (esimerkiksi maitotölkki). **Painavien taakkojen kantaminen (yli 5 kg)** on kielletty kolmen kuukauden ajan.
 - **Autolla ajo** on sallittu 6 viikon kuluttua leikkauksesta. Sinun on kyettävä hallitsemaan autoa.
 - **Siivoaminen** on sallittu kahden kuukauden kuluttua.
 - Kainalosauvojen käyttöä suositellaan aikaisintaan puolen vuoden kuluttua leikkauksesta. Yhtä kainalo- tai kyynärsauvaa voit käyttää terveellä puolella.
 - Kotiutumisen yhteydessä annettuja haavanhoito-ohjeita on tärkeää noudattaa. Ompeleiden poiston jälkeen voit aloittaa leikkausalueen rasvauksen ja poikittaisen hieronnan arpikudoksen pehmentämiseksi.
 - Ota yhteyttä Sinua hoitaneeseen osastoon, jos leikkausalueella tuntuu äkillistä, pahenevaa kipua, leikkaushaavassa esiintyy punoitusta, turvotusta tai vuotoa tai kotona on jatkuvaa kuumeilua.
-

Jälkitarkastukset

Jälkitarkastus on 2-3 kuukauden kuluttua leikkauksesta ortopedian poliklinikalla. Mikäli tekonivelen suhteen on ongelmia ennen ensimmäistä jälkitarkastusta, voit soittaa suoraan osastolle, jossa Sinua hoidettiin leikkauksen jälkeen.

Sieltä ilmoitetaan asiasta leikkaneelle ortopedille, joka ottaa yhteyttä. Muista mahdollisista jälkitarkastuksista Sinulle ilmoitetaan erikseen. Rutiininomaista myöhempää jälkitarkastusta ei yleensä ole, ellei potilas ole nuori tai kyseessä tekonivelen uusintaleikkaus.

Kotiin

Leikkauksen jälkeen voit tarvita kotona apua. Ennen leikkausta on hyvä suunnitella, miten tulet selviytymään kotona (esim. ruuanlaitto, siivoaminen ja kaupassa käynti). Mikäli et saa lähipiiriltäsi riittävästi apua, ole yhteydessä **IsoApu palvelukeskukseen**.

Avoinna

ma – pe klo 9 – 15

Ensineuvo

Puh. 05 352 2370

Huom! Numeroon on mahdollista jättää myös soittopyyntö klo 9 – 13.30.

Jatkossa huomioitava

Tulehdusten ehkäisy ja hoito

Tekonivel on vieras esine kehossa ja siksi alttiimpi tulehduksille kuin muu kudos. Siihen voi tulla myöhemmin tulehdus muualta elimistöstä. Tämän takia Sinun on hoidettava erityisen huolella kaikki tulehdussairaudet. Tavalliset flunssat eivät ole tulehdusriski tekonivelen kannalta. Lääkärissä

ja hammaslääkärissä käydessänne Sinun on aina ilmoitettava tekonivelestä.

Tekonivel ja metallinilmaisimet

Metallinilmaisimet voivat reagoida tekoniveleen. Nykyisin ei erillistä todistusta lentokentillä tarvita.

Työ ja vapaa-aika

Paluu töihin tapahtuu noin kahden kuukauden kuluttua. Raskaaseen työhön tai työhön, johon liittyy tärinää aiheuttavien koneiden käyttöä, ei tekonielen kanssa voi palata. Ota yhteys työterveyslääkäriisi jo ennen leikkausta.

Vältä urheilulajeja ja harrastuksia, joissa niveleen kohdistuu suoria iskuja, suuri loukkaantumisen vaara tai lajeja, joihin liittyy olkanivelen sijoiltaanmenovaara (kontaktiurheilulajit, jalkapallo, lentopallo, käsipallo).

Yleisesti vältä toimia, joihin liittyy voimakasta vetoa, työntöä, vasarointia, iskuja (esimerkiksi mattojen tamppaus), lyöntejä (tennis) ja tärinää.

Huolehdi yleiskunnostasi säännöllisen liikunnan avulla, esimerkiksi kävely (sauva-), pyöräily, vesiliikunta, hiihto. Kuntoutumisvaihe vaatii Sinulta aktiivista harjoittelua. Kuntoutumisvaihe saattaa kestää jopa kaksi vuotta.

Tekonielen irtoaminen

Tekonielen irtoaminen on mahdollista ja tällöin voidaan joutua tekemään uusintaleikkaus. Irtoamisriski kasvaa vähitellen, normaalisti 10–20 vuoden jälkeen. Irtoamisriskin takia on leikatun olkapään **seuranta** tärkeää lääkärin kanssa sovittavan aikataulun mukaisesti. Irtoamisriskin takia nuorilla potilailla ensimmäistä tekonielleikkausta pyritään siirtämään mahdollisimman pitkään.

Tekonielleikkauksista saa lisää tietoa Suomen Nivelyhdistys ry:ltä, joka on Suomen Reumaliiton jäsenyhdistys (www.niveltieto.net).



Tekonivelleikkaukseen liittyvät riskit

Olkapään tekonivelkirurgiaan liittyy aina infektion riski. Infektio voi olla pinnallinen haavainfektio tai niin sanottu syvä tekoniveleen asti ulottuva infektio. Bakteeri voi päästä proteesiin leikkaussalin ilmasta, iholta tai veriteitse omasta kehosta, esim. hampaan juuren tulehduksesta.

Infektion estämiseksi pyritään tekemään kaikki voitava: potilaan osuus on pitää ihonsa kunnossa (erityisesti taivealueet, kainalot, vatsan poimut ja kynsivallit) ja hoidattaa hampaansa sekä lopettaa tupakointi. Silti noin 0,5 % potilaista eli yksi potilas kahdesta sadasta saa syvän, proteesiin ulottuvan infektion. Tällöin proteesi joudutaan toisessa leikkauksessa poistamaan ja uusi proteesi voidaan asentaa kolmannessa leikkauksessa jos infektio pitkän (3 kuukautta) antibioottikuurin ansiosta on rauhoittunut.

Infektio on sen verran yleinen ongelma, että jo siitä syystä lievää nivelrikkoa ei pidä lähteä hoitamaan tekonivelleikkauksella.



Tarkista ennen tekonivelleikkausta seuraavat asiat

- Perussairauteni ovat mahdollisimman hyvässä hoitotasapainossa
 - Suuni on terve
 - Ihoni on kunnossa
 - Olen tauottanut Omega-3 valmisteet
 - Olen lopettanut /vähentänyt tupakointia
 - Olen välttänyt alkoholia
 - Mietin leikkauksen jälkeisen kuntoutumiseni tavoitteet
 - Olen miettinyt, miten pärjään kotona sairaalasta kotiutuessa
 - Minulla on kotona leikkauksen jälkeen tarvittavat apuvälineet ja olen harjoitellut niiden käyttöä
 - Pidän huolta omasta yleiskunnosta ja toimintakyvystä harjoittamalla liikuntaa aktiivisesti ja säännöllisesti
 - Olen lukenut huolellisesti olkapään tekonivelleikkaus potilasohjeen
-

Yhteystiedot

Jos ilmenee kysyttävää:

ennen leikkausta voit ottaa yhteyttä ortopedian poliklinikan hoidonvaraajaan

– asiointipalvelu www.eksote.fi

– ortopedian poliklinikan ajanvarausten palvelunumero puh. 05 352 6000,
ma – pe klo 8 – 15

leikkauksen jälkeen voit ottaa yhteyttä osastolle, jossa olit hoidossa

– osasto K3 puh. 05 352 4053

Eksoten fysioterapian yhteystiedot:

– asiointipalvelu www.eksote.fi

– ajanvarausnumero puh. 05 352 7054 ma – pe klo 8 – 15

Imatran apuvälinelainaamo, Honkaharjun sairaala, C-siipi

puh. 040 824 8538

– avoinna: ma klo 8.30 – 11 ja 11.30 – 14, ti ja to klo 8 – 11 ja 11.30 – 16
sekä ke ja pe klo 8 – 11 ja 11.30 – 14

Lappeenrannan apuvälinekeskus, puh. 040 198 8860

– avoinna: ma klo 9 – 16, ti – to klo 8 – 16, pe klo 8 – 15 ja
aattoina klo 8 – 15

Päivitetty 7.6.18



eksote