



Abivahendite müük ja laenutus

Tervise Abi OÜ	Tallinn, J. Sütiste tee 19	652 0886
www.terviseabi.ee	Tallinn, Ädala 8	673 7817
	Tallinn, Punane 18-4	672 1080
	Tartu, L. Puusepa 2	733 3871
	Kohtla-Järve, Ravi 10d	336 0039
	Pärnu, Karja 4	683 7800

Põlveliigese endoproteesimine

Juhendmaterjali koostamisel kasutati Eesti Haigekassa juhendmaterjali

Koostaja:

Koostamise aeg:

Käesolev infoleht annab Teile teavet põlveliigese asendamisest tehisliigese ehk endoproteesiga. Põlveliigese endoproteesimine on vajalik juhul kui kulunud või kahjustunud liiges põhjustab ravimitele allumatut valu ja liigese liikuvuse piiratust või väärasendit. Endoproteesimise eesmärk on taastada jäseme normaalne asend ja saavutada valuvaba liiges, mille liikuvus võimaldab Teil igapäevaseid toiminguid teha.

Põlve tehisliiges

Põlve täisprotees koosneb reieluu- ja sääreluupoolsetest tehislikest (metalletest) liigespindadest. Sääreluupoolne osa koosneb sääreluu metalsest plaadist ja polüetüleensast vaheosast.

Operatsiooniks ettevalmistus

- ♦ Külastage perearsti, et kontrollida oma tervist. Operatsiooni toimumise ajaks on vaja välja ravida kõik kroonilised ja ägedad põletikud, et vältida tehisliigese nakatumise riski.
- ♦ Külastage hambaarsti. Põletikulised hambad suurendavad nakkusohtu. Operatsioonile minnes peab olema kaasas hambaarsti poolt hinnatud hammaste röntgenülesvõte. Hamba väljatõmbamise ja põlveliigese endoproteesimise vahele peab jääma vähemalt 4 nädalat.
- ♦ Jälgige, et Teil ei oleks operatsioonile minnes nahavigastusi: lõhesid varvaste vahel või kandadel, või haudumust, mädavistrikke, põletusi, kriimustusi, haavasid, haavandeid jäsemetel. Nädal enne operatsiooni ei tohiks esineda palavikku, viirushaigusi ega kõhulahtisust.
- ♦ Üks kuu kuni hiljemalt üks nädal enne operatsiooni kutsutakse Teid ortopeediaõe vastuvõtule, kus toimub Teie terviseseisundi hindamine ning operatsioonieelset ja -järgset perioodi käsitlev nõustamine.
- ♦ Alkoholi tarbimine ja suitsetamine suurendavad operatsiooni ebaõnnestumise tõenäosust: haavade paranemine aeglustub, haavapõletiku risk suureneb.

Soovitatav on vähemalt 6 nädalat enne operatsiooni loobuda suitsetamisest. Kliinikumis on alkoholi ja tubaka tarbimine keelatud.

- ♦ Valuvaigistitest võib kasutada järgmisi ravimeid: Paracetamol, Tramadol, Arcoxia. Teiste valuvaigistite tarvitamine tuleb lõpetada vähemalt nädal enne operatsiooni.
- ♦ Kaasuvate haiguste ravi üldjuhul katkestama ei pea. Haiglasse kaasa võetavad ravimid peaksid olema originaalpakendis. Kui tarvitate verevedeldajat Marevan või Plavix, on soovitatav enne operatsiooni konsulteerida sisearsti või anestesioloogiga.
- ♦ Tehisliigese käima õppimiseks tuleb muretseda küünarkargud. Pärast operatsiooni vajaminevate abivahendite kohta annab Teile teavet füsioterapeut, õde või taastusravi arst.

Kodu ettevalmistamine

Et muuta taastumine pärast põlveliigese endoproteesimisest võimalikult turvaliseks ja mugavaks, on soovitatav kohandada oma kodu vastavaks Teie toimetuleku vajadustele juba enne haiglasse minemist.

- ♦ Eemaldage esemed, mis jäävad ette Teie igapäevasele liikumisteele toas ja õues.
- ♦ Eemaldage lahtised vaibad, elektrijuhtmed ja nõõrid, mis võivad põhjustada kukkumist, vajadusel parandage ruumide valgustust.
- ♦ Varuge istumiseks käetugedega tool, et kätele toetades ohutult püsti tõusta.
- ♦ Varuge kõndimiseks madala tallaga mugavad jalatsid, soovitatavalt tugeva ja mittelibiseva tallaga.
- ♦ Pange vajalikud telefoninumbrid (sealhulgas hädaabinumber) telefoni juurde või salvestage numbrid telefoni mällu.
- ♦ Paigutage sagedamini kasutatavad esemed kättesaadavasse kõrgusse, et vältida küünitamist või ronimist (kukkumisel on luumurru või kunstliigese nihestuse oht).

- ♦ Paigutage köögis esemed ühele tasandile, et lihtsustada nende kättesaamist.
- ♦ Võimalusel paigutage tualeti ja vannitoa seintele käetoed, et lihtsustada püstitõusmist.
- ♦ Võimalusel paigaldage vannitoa või duširuumi põrandale ning vanni või dušialusele mittelibisevad katted (pärast operatsiooni on soovitatav ennast pesta duši all seistes või vannitooil istudes).
- ♦ Muretsege endale paar külmakotti, mida saab kasutada turse ja valu puhul.

Enne haiglasse minemist on soovitatav välja selgitada, kes lähedastest pärast haiglaravi Teid koju viib. Võite istuda tavalisse sõiduautosse (taksosse) või mikrobussi.

Haiglasse tulek

Palume Teil haiglasse tulla operatsioonile eelneval päeval ajavahemikus 9.00–11.00. Haiglasse tulles võtke kaasa:

- ♦ ortopeedi või perearsti saatekiri ning ortopeediaõe vastuvõtul käies saadud dokumendid, mis paluti kodus ära täita;
- ♦ ajavahemikus 1 kuu kuni 2 nädalat enne operatsiooni perearsti poolt korraldatud uuringute vastused (vereproov, uriiniproovi, EKG) ja hambaarsti tõend;
- ♦ isikut tõendav fotoga dokument (pass, juhiluba või ID-kaart);
- ♦ võtke kaasa nimekiri oma ravimitest, mida igapäevaselt tarvitate või ravimite originaalpakendid
- ♦ mugavad, mittelibiseva tallaga sisejalatsid ja sokid;
- ♦ isikliikud hügieenitarbed (seep, kamm, hambahari jms);
- ♦ abivahendid, mida iga päev vajate (prillid, hambaproteesid, kuuldeaparaat jms);
- ♦ küünarkargud;
- ♦ piisav summa raha või maksekaart voodipäevatasu maksmiseks.

Pärast operatsiooni

Operatsioon kestab tavaliselt poolteist tundi. Pärast operatsiooni viibite mõned tunnid ärkamisruumis, kus kontrollitakse pidevalt Teie seisundit. Ravi jätkub ortopeediaosakonna intensiivravipalatis ning järgmisel päeval osakonna palatis. Kui arst ei ole andnud teisi korraldusi, võite pärast operatsiooni 6 tunni möödudes vastavalt enesetundele veidi süüa ja juua. Tavapärane toitumine jätkub esimesel operatsioonijärgsel päeval.

Esimene operatsioonijärgnel päev

- ♦ Hea enesetunde korral võite voodi äärel istuda ja spetsiaalse toe najal tõusta. Teid abistatakse ja juhendatakse selle juures.
- ♦ Võite liikuda kõrge rulaatori najal füsioterapeudi juhendamisel.
- ♦ Toimub haava sidumine. Järgmised sidumised tehakse vastavalt vajadusele, kuid kindlasti haiglast lahkumise päeval. Viimase sidumise käigus antakse Teile juhised koduseks haavaraviks. Haav paraneb tavaliselt 2 nädalat.
- ♦ Alustatakse liikumisraviga. Füsioterapeut valib välja Teie jaoks sobivad harjutused, mida tuleb teha haiglas ja pärast haiglaravi ning juhendab nende harjutuste tegemist (harjutused on järgmises peatükis).

Järgmised päevad

- ♦ Pärast operatsiooni viibitakse ortopeediaosakonnas ravil tavaliselt 3–4 päeva.
- ♦ Alates teisest operatsioonijärgsest päevast harjutatakse kõndimist osakonna koridoris (küünar)karkude toel.
- ♦ Alates 4.–5. päevast harjutatakse liikumist treppidel.
- ♦ Tavaliselt jätkub ravi kodus, kuid toimetulekuprobleemide korral on võimalik raviarstilt taotleda suunamist järelravile elukohajärgsesse raviasutusse.
- ♦ Operatsioonijärgse järelkontrolli aja määrab vajadusel Teid opereerinud kirurg. Arsti vastuvõtt järelkontrolliks toimub tavaliselt 3 kuu möödumisel operatsioonist.

Kodune enesehooldus pärast endoproteesimist

Kõndimine ja istumine

Opereeritud jalale tohib osalise koormusega toetuda kohe pärast operatsiooni, eelistatud on liikumine küünarkarkude abil. Karkudega käimine on vajalik kuue nädala vältel.

Karkudega trepist üles minnes võtke üks aste korraga. Ülemisele astmele astuge kõigepealt terve jalaga, siis tõstke järele kargud ja lõpuks opereeritud jalg. Trepist alla tulles asetage alumisele astmele kõigepealt kargud, siis opereeritud jalg ja lõpuks terve jalg.

Trepist liikumisel võib parema tasakaalu nimel hoida ühe käega kinni ka käsipuust, samas kui teine käsi hoiab mõlemat karku. Kõndides ärge kiirustage, asetage jalg maha, kand ees, varbad otse ette. Astuge mõlema jalaga ühepikkused sammud ja painutage ette astuva jala põlve tõstmise ajal.

Igapäevased tegevused

Kuna vajate pärast operatsiooni abi igapäevastes tegevustes (näiteks riietumisel, koristamisel, poeskäimisel jne), leidke inimene, kes saab Teid mõnda aega abistada.

Autoga sõitmine

Haiglast koju võite sõita tavalise autoga, istudes juhi kõrvalistmel. Auto juhtimine pole üldjuhul soovitatav enne 8 nädala möödumist operatsioonist.

Seksuaalelu

Seksuaalelus tuleb esialgu hoiduda põlveliigese valu tekitavatest asenditest, seliliasendile piiranguid ei ole. Kõik asendid on lubatud pärast 4–6 nädala möödumist operatsioonist. Rasedus ja loomulik sünnitus on lubatud.

Haavahooldus

Nahaõmblused või haavaklambrid eemaldab perearst või –õde tavaliselt kahe nädala möödumisel operatsioonist. Haavasidet pole üldiselt vaja kodus vahetada. Side hoitakse peal, kuni haav on paranenud. Pesemisel side eemaldatakse ja haav pestakse jooksva leige vee all. Ärge hõõruge värsket operatsioonihaava piirkonda nuustiku ega seebiga. Pärast pesemist haavapiirkond kuivatatakse, puhastatakse antiseptikuga ja asetatakse peale uus, puhas ja kuiv steriilne side. Sidemega koos pesema minna ei tohi – põletiku oht! Valu ja turse korral asetage põlvele 15 minutiks 4–5 korda päevas jääkott. Ärge asetage jääkotti paljale nahale, pange jääkotile ümber nt. õhuke käterätt.

Pesemine

Soovitatav on ennast pesta duši all voolava veega. Sauna ja vanni võib minna alates 3. – 4. nädalast kui operatsioonihaav on täielikult paranenud.

Mida tuleb vältida?

Pärast operatsiooni vältige järgmist:

- jala ülemäärast sisse- või väljapoole pööramist, külgsuunalist väänamist;
- raskuste tõstmist, kandmist ja lükkamist (üle 10kg);
- kehakaalu tõusu, sest ülekaalulisus tõstab kunstliigesele koormust;
- kukkumist ja põrutusi;
- sügavat kükitamist;
- *hüppamist;
- äkilisi liigutusi ja pidurdamist;
- pikaajalist istumist ristatud jalgadega;
- elektterravi kunstliigese piirkonda.

Millal pöörduda arsti poole?

Pöörduge arsti poole, kui tekivad järgmised sümptomid:

- valu oluline suurenemine põlve piirkonnas;
- tugev turse;

- punetus haava ümber;
- kuumatunne opereeritud piirkonnas;
- püsiv palavik;
- eritus operatsioonihaava või -armi piirkonnast;
- liigese liikumisulatuse oluline vähenemine;
- varvaste tundetus, kahvatus.

Pöörduge kohe arsti poole ka siis, kui olete kukkunud ja vigastanud opereeritud põlve, kui põlve ei saa enam valuvabalt liigutada või esineb selle väline deformatsioon. Kutsuge kohe kiirabi, kui Teil tekib äkiline hingamisraskus. See võib viidata trombile kopsus.

Liikumisravi pärast endoproteesimist

Operatsioonijärgne liikumisravi jätkub pärast ortopeediaosakonnast väljakirjutamist üldjuhul kodus või vajadusel haigla taastusraviosakonnas. Pärast endoproteesimist on väga oluline regulaarne harjutuste sooritamine füsioterapeudi juhiste järgi. Harjutuste eesmärgiks on taastada põlveliigese liikuvus, tugevdada lihaseid ja parandada kõndimisviisi. Sooritage kõiki harjutusi rahulikus tempos iga päev 2-3 korda. Tehke harjutuste vahel puhkepause. Kui mõni harjutus valmistab raskusi, jätke see vahele ja proovige järgmisel korral uuesti. Harjutuste soorituste arvu suurendage järk-järgult kaheksast kuni viieteistkümneni (8→10→12→15 sooritust). Harjutamisel vältige valu! Valu tekkides pange põlvele jääkott. Harjutuste sooritamisel ärge hoidke hinge kinni! Lisaks liikumisravile suurendage päev-päevalt ka üldist kehalist aktiivsust.

Sportimine

Põlveliigese liikuvust aitab pärast operatsiooni parandada taastusravina kasutatav velotrenažöör kõige kergema käigu ja tõstetud sadulaga.

Sportlikke harrastusi võib jätkata, kuid vältida tuleb hüppeid, põrutusi ja jalgade väänamist. Põrutust põhjustavad spordialad, nagu jooksmine, sörkimine, hüpped,

tennis, uisutamine, mäesuusatamine ning korv-, võrk-, käsi-, jalg- ja sulgpall, ei ole vahetult pärast operatsiooni soovitatavad. Sobivad harrastused on ujumine, vesivõimlemine, jalgrattasõit, murdmaasuusatamine ja kepikõnd. Ujuda võib kohe pärast operatsioonihaavade paranemist alates 3. – 4. nädalast (tähtis on ohutult pääseda basseini).

Võimlemisharjutused



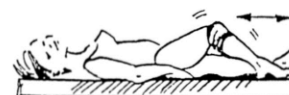
1. Painutage ja sirutage põiad.



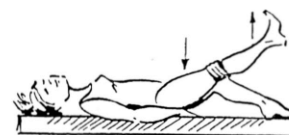
2. Tõmmake põiad enda poole, pingutage reielihaseid 3–7 sekundit, jalad jäävad sirgeks.



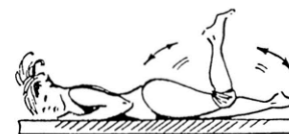
3. Suruge põlved vastu alust, pingutage tuharalihaseid (3–7 sek).



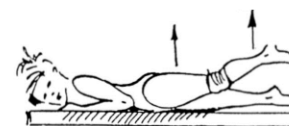
4. Libistades mööda alust, kõverdage jalg põlvest. Suruge tald vastu alust.



5. Tõstke sirget jalga, hoidke põid enda poole. Hoidke 3–7 sek.



6. Kõverdage jalga põlvest (kui haav on paranenud ja niidid eemaldatud).



7. Tõstke sirget jalga. Hoidke 3–7 sek.



8. Istudes sirutage jalg põlvest, hoidke põid enda poole, keha asend otse.



9. Seiske kätega toolile toetudes ja tõstke sirget jalga ette, põid enda poole.



10. Seiske kätega toolile toetudes ja tõstke sirget jalga taha. Hoidke!



11. Seiske kätega toolile toetudes ja kõverdage jalg põlvest.



12. Seiske kätega toolile toetudes ja kõverdage jalg põlvest.

Abivahendite müük ja laenutus

Abivahendeid (küünarkargud, haaratsid, veenisukad jms) on võimalik osta või laenutada järgmistest müügipunktidest üle Eesti. Küsige soodustusi isikliku abivahendi kaardi alusel.

AS Gadox	Tallinn, J. Sütiste tee 19a	677 7808
www.gadox.ee	Tallinn, Paldiski mnt. 68a	640 5505
	Tartu, Nelgi 13	740 0006
	Narva, Haigla 6	354 0110
Invaru OÜ	Tallinn, Peterburi tee 14A	602 5400
www.invaru.ee	Rakvere, Laada 6b	324 5916
	Rapla, Tallinna mnt. 29	485 7914
	Paide, Vee 3	385 0828
	Pärnu, Liiva 2C	447 1022
	Haapsalu, Lihula mnt. 6	477 5200
	Kuressaare, Aia 25	453 9112
	Käina, Hiiu mnt. 1d	521 3730
ITAK OÜ	Tartu, Ringtee 1	737 0071
www.itak.ee	Narva, A. Puškini 11	356 0520
	Jõhvi, Niidu 4	337 0317
	Jõgeva, Ristiku 3	772 1591
	Viljandi, Vabaduse plats 4	433 0575
	Põlva, Puuri tee 1	799 4556
	Võru, Jüri 19a	782 3290
	Valga, Peetri 2	766 5275
Tervise Abi OÜ	Tallinn, Ädala 8	673 7811
www.terviseabi.ee	Tallinn, Pärnu mnt.104	655 6547