

Kirsi Hörkkö
fysioterapeutti
TYKS/ Paimion sairaala

Nilkan tekonivelleikkauspotilaan fysioterapia

Nilkan tekonivelleikkauspotilaan fysioterapia koostuu pre- ja postoperatiivisesta vaiheesta. Preoperatiivisen vaiheen fysioterapian tavoitteena on informoida potilasta tulevasta leikkauksesta ja sen jälkeen tapahtuvasta harjoittelusta. Keskustelu potilaan kanssa ennen leikkausta helpottaa kuntoutusta ja lievittää mahdollista potilaan jännitystä.

Paimion sairaalaan tulevat nilkan tekonivelleikkauspotilaat ovat yleensä reuma- tai traumapotilaita. Potilaat tulevat vuodeosastolle vuorokausi ennen leikkausta, jolloin fysioterapeutti tutustuu esitietoihin potilaskertomuksesta, tutkii potilaan sekä ohjaa ja kertoo leikkauksen jälkeen tapahtuvasta harjoittelusta. Tutkiminen sisältää potilaan kävelyn ja asennon havainnoinnin sekä nivelliikkuvuuden mittaamisen.

Haastattelussa selvitetään potilaan sosiaalista tilannetta ja asumisolaja sekä keskustellaan potilaan selviytymisestä/ liikkumisesta kotiutuessa leikkauksen jälkeen. Useimmilla potilailla kipu on suurena ongelmana ennen leikkausta. Osalla kipua on jo levossa tai nilkkaa liikuttaessa, osalla heti varatessa tai pitempikestoisessa rasituksessa. Kiputuntemukset kirjataan ylös potilaan kuvauksen mukaan, kivun voimakkuuden arvioinnissa hyödynnetään VAS-kipujanaa.

Potilaalle valitaan sopiva kävelyn apuväline ja harjoitellaan sen käyttöä. Apuvälineenä on kotiutuessa kyynär- tai kainalosauvat, osa potilaista käyttää aluksi tarvittaessa kävelytelinettä. Leikkauksen jälkeen potilas saa yleensä varata täydellä painolla kivun sallimissa rajoissa, ellei ortopedi anna yksilöllisiä rajoituksia.

Potilas saa leikkaukseen tullessaan monen ammattiryhmän edustajalta informaatiota, joten ennakolta annetut ohjeet toistetaan toimenpiteen jälkeen uudelleen. Kirjallisen ohjeen potilas saa jo kutsukirjeen mukana etukäteen luettavaksi.

Postoperatiivinen terapia aloitetaan heti leikkauksen jälkeisenä päivänä. Tärkeää on huomioida asentohoidon toteutus ja ohjata potilaalle verenkiertoa vilkastuttavia liikkeitä. Harjoitteiksi potilaalle ohjataan lisäksi vapaiden nivelten liikkuvuutta ja lihasvoimaa ylläpitäviä harjoituksia. Leikkauksen jälkeen potilaalla on halkaistu kipsisaapas 2-3 vrk, kun kipsi on vaihdettu umpinaiseen aloitetaan kävelyharjoitukset. Kotiutusvaiheessa arvioidaan potilaan kotona tarvitsemat apuvälineet. Kotiutuminen tapahtuu 3-4 päivän kuluttua leikkauksesta, kunnon salliessa.

Kipsi poistetaan 6 viikon kohdalla leikkauksesta, jonka jälkeen saa kävellä normaalisti. Kontrollikäyntien yhteydessä haastattelussa verrataan potilaan tilannetta preoperatiiviseen tilanteeseen kivun ja liikkumisen suhteen. Havainnoidaan ja ohjataan potilaan kävelyä ja asentoa sekä mitataan nilkan liikkuvuudet. Seurantakäynnit tapahtuvat polikliinisesti 3kk, 6kk, 1v kuluttua leikkauksesta jatkuen kahden vuoden välein.