

Kuntoutuminen lonkan pinnoitetekonivelleikkauksen jälkeen



13.6.2005

ft Anne-Mari Henriksson, Coxa

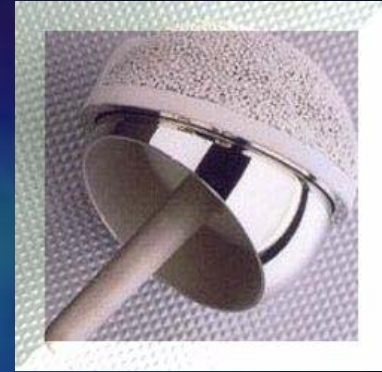
1

Lonkan tekonivelleikkaukset Coxassa 9/-02 – 3/-05

- reilut 2100 lonkkaleikkausta kaikkiaan
- näistä n.500 pinnoitetekoniveltä, joista n.50 on tehty molemminpuolisena

Proteesimallit

- BHR, Smith & Nephew
- ASR, Depuy
- Durom, Zimmer
- ReCap, Biomet



Fysioterapia Coxan pinnoitetekonivelpotilailla

Jonoasetus

Tulotarkastus

Vuodeosastovaihe postop.

Kotiutus

4vk ft-kontrolli

2kk tarvittaessa

1v

Määräaikaiskont.

Jatkohoito

4vk ft-kontrolli

2kk tarvittaessa

1v

Määräaikaiskont.

ft Anne-Mari Henriksson, Coxa

Jonoasetuskäynti

- sh:n ja ortopedin vastaanotot
- sairaanhoitaja antaa
 - oman tk:n fysioterapian yhteystiedot
 - yleisoppaan
 - leikkaukseen valmentavan ohjeen
 - allasterapiaesitteen (Piramk & Coxa)

Tulotarkastus

- n.2vk ennen leikkausta
- sh, ft, ortopedi ja anestesia­lääkäri tutkii / ohjaa potilaan
- fysioterapeutti
 - ohjaa apuvälineiden lainauksen (mitä, mistä ja miksi)
 - tiedottaa kuntoutumisprosessista
 - motivoi potilasta kuntoutumaan

Fysioterapia vuodeosastolla leikkauksen jälkeen (1-3vrk)

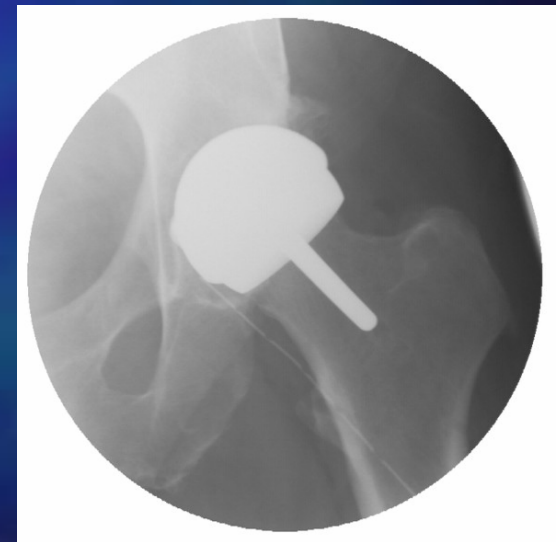
- tiedottaminen opasvihkoa hyödyntäen / täyttäen
 - rajoitukset
 - luvat ja mahdollisuudet
- asentohoito
- leikatun lonkan mobilisointi
- verenkiertoa vilkastuttavat harjoitteet
- perusliikkumisen ja kävelyn ohjaus
- kylmähoito
- motivointi ja rohkaisu
- muu fysioterapia yksilöllisen tarpeen mukaan

Leikkauksen jälkeiset rajoitukset

- leikkaustekniikasta johtuen ei vältettäviä toimintoja
- Leikkauksen jälkeen vältettävä äärikoukistuksessa tapahtuvaa sisäkiertoa esim.kurkottelua ylävartaloa kumartaen ja kiertäen___viikkoa
- Leikkaustekniikasta johtuen ponnistusta leikatulla alaraajalla vältetään___viikkoa

Luvat ja rajoitukset

- täysipainovaraus, sauvat 1-3vk
- 2kk vältetään raskasta ruumiillista työtä ja voimaharjoittelua
- 4-6kk vältetään juoksua, hyppyjä, kontakti- ja palloilulajeja



Asentohoito ja ihon huomioiminen

- vältetään ihon painumista asennon vaihtamisella. Selinmakuun lisäksi;
 - koukkuselinmakuu
 - terveellä kyljellä lepääminen
 - vatsamakuu
 - symmetrinen istuma-asento



- vältetään haavan hankautumista
 - Nouseminen vuoteesta terveeseen puoleen kautta
 - Seksuaalielämä huomioitu potilasohjeessa



Leikatun lonkan mobilisointi (ensimmäiset 4vk)

- Flexio
- Ulkorotaatio
- Extensio



ft Anne-Mari Henriksson, Coxa

Kotiinlähteiden kanssa lisäksi

- porraskävelyharjoitus
- apuvälineiden käytön opetus
- ft-kontrollin varaaminen
- ohjeistus autolla matkustamiseen

Jatkohoitoon lähtevät

- tiedon siirto liikkumisrajoituksista sekä liikkumisen ja harjoittelun omatoimisuudesta endoset-kaavakkeella



4vk fysioterapiakontrolli hajautetusti

- tutkiminen Tekosetin mukaan
 - Kipu
 - Liikkuminen
 - Apuvälineet
 - Liikeradat
 - Trendelenburg
- yksilöllinen harjoitusohjelma omaa kehonpainoa hyödyntäen ja kävelyn ohjaus (esim. kyykkyharjoitus, porraskävely)

Suositteltavia lajeja

- allasterapia
 - kuntopyöräily, pyöräily
 - tanssi
 - kuntosaliharjoittelu 2kk jälkeen
 - hiihto
 - 4-6kk päästä ihan mitä lajeja vain
- Reisiluunkaulan luu vaatii kuormitusta pysyäkseen riittävän lujana!

Jälkitarkastus 2kk

- leikkauksen ortopedin vastaanotolla
- tarvittaessa ft- konsultaatio ja ohjaus fysioterapiaan

1v kontrolli + määräaikaiskontrollit

- potilaat käyvät rtg-kuvissa hajautetusti
- kliininen tutkiminen Coxassa
fysioterapeutilla Tekoset-kaavakkeen
mukaisesti
- ft esittelee ortopedille rtg-kuvat ja
potilaan tilanteen Tekosetin mukaan
- ortopedi määrää seuraavan kontrollin
ajankohdan

1v kontrollien satoa...

- karatevalmentaja palannut työhönsä
- kilpatanssija parketille
- jääkiekkoilijoita jäälle
- hiihtäjät Pirkanhiihtoon
- kilpasuunnistaja kisamaastoon
- maanviljelijät, metsätyöntekijät ja fysioterapeutit työhönsä
- "Monesti unohdan että lonkkaa on leikattukaan."

Kiitos mielenkiinnosta ja aktiiviset terveiset Coxasta!



13.6.2005

ft Anne-Mari Henriksson, Coxa

20