



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue



Lonkan tekonivelleikkaus Potilasohje

Tässä potilasohjeessa sinulle kerrotaan lonkan tekonivelleikkaukseen valmistautumisesta, leikkauspäivästä sekä leikkauksen jälkeisestä toipumisesta ja kuntoutumisesta. Ohjeen lopussa on hyödyllisiä nettilinkejä ja yhteystietoja.

Yleistä

Lonkan nivelrikon ensisijainen hoito on liikunta, painonhallinta, kuormituksen keventäminen esimerkiksi apuvälineillä ja kipulääkkeet. Mikäli näistä hoidoista huolimatta potilaalle aiheutuu nivelrikosta merkittävää haittaa arjessa ja lääkäri on todennut pitkälle edenneen nivelrikon potilaan oireiden ja röntgenkuvien perusteella, voidaan päätyä tekonivelleikkaukseen.

Tekonivelleikkauksen tavoitteena on liikkumisen helpottuminen, kivun poistuminen ja toimintakyvyn sekä elämänlaadun palautuminen mahdollisimman hyväksi.

Leikkauksessa kulunut nivel korvataan tekonivelellä. Ortopedi valitsee tekonivelmallin potilaalle aina yksilöllisesti.



Ohjeita lonkan tekonivelleikkaukseen valmistautuvalle

Lonkan tekonivelleikkaus on vaativa leikkaus ja siksi yleisvoinnin 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.

Yleiskunnosta huolehtiminen ennen leikkausta

Hyvä yleis- ja lihaskunto helpottavat toipumista leikkauksesta. Aloita liikunta vähitellen, jos et ole aiemmin harrastanut säännöllistä liikuntaa. Vahvista erityisesti alaraajojen lihaksia ja ylläpidä nivelten liikkuvuutta. Käytä tarvittaessa kipulääkkeitä ja kylmähoitoa harjoittelun helpottamiseksi. Muuta harjoittelua kevyemmäksi, jos nivel turpoaa ja kipeytyy. Voit käyttää myös kävelyn apuvälinettä keventämään kuormitusta liikkuessasi. Liiku säännöllisesti. Suositeltavia liikuntamuotoja ovat: kotivoimistelu, sauvakävely, vesiliikunta, uinti, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu.

Huolehdi, että saat riittävästi lepoa ja unta. Uni palauttaa elimistön rasituksesta, tasapainottaa hermoston toimintaa ja ylläpitää vastustuskykyä. Riittävä yöuni auttaa sinua pysymään toimintakykyisenä ja edistää myös leikkauksesta toipumista.

Tulehdusten ehkäisy ja hoito

Tekonivel on vierasesine elimistössä. Tulehdukset voivat altistaa tekonivelinfektioille. On tärkeää, että kaikki tulehdussairaudet hoidetaan ennen leikkausta. Mikäli epäilet, että sinulla on jokin hoitoa vaativa tulehdus, ole yhteydessä lääkäriisi tarvittavan hoidon saamiseksi.

Ennen leikkausta ihon on oltava kunnossa. Ihorikkoja, ihokarvojen poistamista ja ihon hankautumista on vältettävä.

Leikkausesteitä ovat:

- finnit, tulehtuneet ihottumat, kynsivallin tulehdus, ihorikot, säärihaavat sekä naarmut ja ruvet
- hautuneet ihoalueet (rinnanaluset, nivustaipeet, vatsan poimut, pakaravako, varpaiden välit ja kainalot)

Jalkasilsa ja varpaiden välien sienitulehdus on hoidettava kuntoon ennen leikkaukseen tuloa. Lisäksi kynsisieni on hoidettava, vaikka se ei yleensä ole este leikkaukselle. Hakeudu jalkahoitajan vastaanotolle, mikäli et pysty itse tarkistamaan ja

hoitamaan jalkojesi ihoa. Hoito suositellaan tehtäväksi hyvissä ajoin, noin kuukausi ennen leikkausta, jotta jalkojen iho ehtii parantua.

Suun ja hampaiden hoito

Terve suu on edellytys tekonivelleikkauksen onnistumiselle!

Käy hammaslääkärillä hyvissä ajoin ennen leikkausta tarkistuttamassa suun terveytesi. Hammaslääkärillä käynti on tarpeen siinäkin tapauksessa, että sinulla on hammasproteesit. Ikenissä ja muualla suussa voi olla piilevänä tulehduspesäkkeitä, joiden havaitseminen vaatii suun tutkimuksen ja röntgenkuvauksen.

**Päästäksesi hoitotakuujonoon,
sinulla täytyy olla
hammaslääkärin todistus!**

**Todistuksen saatuasi
ilmoitathan siitä heti
hoidonvaraukseen
puh.05 352 5905.**

**Hoitotakuujonoon pääsee
hammaslääkärin todistuksen
ilmoittamispäivämäärällä.**



Tupakointi

Tupakointi heikentää verenkiertoa ja kudoshapetusta ja siten haittaa leikkaushaavan paranemista ja lisää tulehdusriskiä. On suotavaa, että lopetat tupakkatuotteiden käytön, kun leikkauspäätös on tehty. Lopettamisen tukena voit käyttää nikotiinilaastaria tai -purukumia.

Voit kysyä ohjausta ja neuvoa tupakoinnin lopettamiseen hyvinvointiasemaltasi tai työterveyshuollosta.

Sairaalamme on savuton sairaala.

Alkoholi ja päihteet

Runsas, jatkuva alkoholinkäyttö voi olla este tekonivelleikkaukselle. Päihteiden käyttö on kielletty 24 tuntia ennen sairaalaan tuloa. Alkoholinkäyttö hidastaa leikkauksesta toipumista ja lisää leikkauriskejä. Myös vieroitusoireet vaikeuttavat toipumista ja kuntoutumista.

Yhteisvaikutus alkoholin ja huumaavien lääkkeiden kanssa voi olla vaarallinen. Alkoholin ja päihteiden käyttö altistaa tapaturmille myös leikkauksen jälkeen.

Apuvälineet

Lonkan tekonivelleikkauksen jälkeen tarvittavat kyynärsauvat /rollaattorin kävelyn tueksi, niin kauan kunnes liikkuminen on turvallista ja sujuvaa. Muiden apuvälineiden käyttötarve arvioidaan yksilöllisesti.

Käy hakemassa apuvälineet kotiin jo ennen leikkausta ja harjoittele niiden käyttöä ennakkoon. Tarvittavat apuvälineet saat lainaan apuvälinelainaamoista ja terveyst- ja hyvinvointiasemien apuvälinepalveluiden toimipisteistä. Yhteystiedot ovat potilasohjeen lopussa.

Varaa aika apuvälineiden lainaamista varten.



Näin varmistat, että fysioterapeutilla on aikaa perehdyttää sinut apuvälineiden käyttöön ja antaa leikkaukseen valmentavaa ohjausta.

Apuvälineiden lainaus on maksutonta.

Kotona

Esteettömässä kodissa voit liikkua mahdollisimman turvallisesti. Huomioi valaistus, mattojen sijoittelu ja lattioiden liukkaus. Harjoittele kyynärsauvoilla porraskävelyä varsinkin, jos asuintilat ovat useammassa kerroksessa.

Leikkauksen jälkeen voit tarvita apua. Suunnittele etukäteen, miten tulet selviytymään kotona. Huomioitavia asioita ovat esimerkiksi ruoanlaitto, peseytyminen, kaupassakäynti ja lemmikin ulkoiluttaminen.

Mikäli et saa lähipiiriltäsi riittävästi apua, voit ottaa yhteyttä Iso apu -palvelukeskukseen.



Ensikäynti ortopedian poliklinikalla

Ortopedian poliklinikalla ortopedi tekee röntgenkuvien ja kliinisen tutkimuksen perusteella kanssasi päätöksen tekonivelleikkauksesta tai sen mahdollisesta siirtämisestä. Päätökseen vaikuttavat yleinen terveydentilasi ja mahdolliset riskitekijät.



Ortopedin tapaamisen jälkeen sairaanhoitaja haastattelee sinut ja ohjaa, miten sinun tulee valmistautua leikkaukseen. Tutustu myös omatoimisesti ortopedian poliklinikan verkkosivuilla olevaan **Polven ja lonkan tekonivelleikkaus-infoon**.

Hoitotakuu

Huomioitavaa on, että **hoitotakuu** alkaa siitä päivästä, kun olet ilmoittanut hammaslääkäritodistuksesta ja kun muut sairautesi ovat hoitotasapainossa ja ihosi on kunnossa.

Jatkofysioterapia

Kun tiedät leikkauspäivän, niin varaa heti aika jatkofysioterapiaan **6 viikon päähän** leikkauksesta.

Voit varata ajan fysioterapeutille myös ennen tekonivelleikkausta, jos tarvitset henkilökohtaisia ohjeita alaraajojen lihasten vahvistamiseksi ja arviota apuvälinetarpeista.



Leiko -leikkaukseen kotoa

Leikkausosaston hoidonvaraaja soittaa sinulle, kun leikkauspäivä on päätetty. Puhelu tulee tuntemattomasta numerosta. Hän sopii kanssasi esikäynnistä ja varmistaa leikkauksekelpoisuutesi. Ennen leikkausta voidaan ottaa laboratoriotutkimuksia ja tehdä kuvantamistutkimuksia.

Esikäynnille tulet Leiko -yksikköön

Esikäynnillä tapaavat sairaanhoitajan ja tarvittaessa ortopedin ja/tai anestesia- ja leikkaukselääkärin. Käynnillä keskustellaan leikkaukseen liittyvistä asioista, tarkistetaan käyttämäsi lääkitys ja varmistetaan leikkauksekelpoisuutesi sekä suunnitellaan leikkaus. Lisäksi saat ohjeita kotona tehtävistä valmisteluista ennen leikkausta.

Saat kirjalliset ohjeet lääkityksestä. Erityistä huomiota kiinnitetään **verenhennuslääkkeiden** käyttöön (esimerkiksi Marevan, Xarelto, Pradaxa, Eliquis, Plavix ja aspiriini- ja salisyyli- valmisteet).

Keskustele luontaislääkkeiden käytöstä leikkaavan lääkärin kanssa. **Omega-3 rasvahappoa** sisältävien valmisteiden käyttö, esimerkiksi kalaöljy ja VitaePro, täytyy lopettaa heti, kun leikkauspäätös on tehty. Ne lisäävät verenvuotoa leikkauksessa.

Ota mukaasi ajan tasalla oleva lääkelista tai reseptit.

Leikkauspäivä

Leikkauspäivän aamuna tulet **Leiko -yksikköön** syömättä ja juomatta. Hoitaja tarkistaa vielä leikkauksekelpoisuutesi esimerkiksi ihon kunnon.

Ota mukaan sairaalaan kynärsauvat ja helposti jalkaan työnnettävät sisäjalkineet, ei nauhakenkiä. Jalkineissa on hyvä olla myös säätövaraa, koska jaloissa saattaa esiintyä leikkauksen jälkeen turvotusta.

Ennen leikkausta saat tarvittaessa esilääkityksen ja siirryt leikkauksoasastolle. Leikkaus tehdään selkäydinpuudutuksessa tai nukutuksessa. Leikkaus kestää noin tunnin. Leikkauksen jälkeen sinut siirretään ensin heräämöön ja myöhemmin vuodeosastolle. Vointiasi seurataan säännöllisesti.



Kuva: Arttu Muukkonen

Leikkauksen jälkeen

Leikkauksen jälkeen sinulle aloitetaan verisuonitukoksia ehkäisevä lääkitys, koska leikkauksen jälkeen saattaa kehittyä laskimotukos. Laskimotukoksia voit ehkäistä myös liikkumalla.

Osastolla K3 noudatetaan **kuntouttavan hoitotyön periaatteita**. Kuntoutuminen alkaa heti leikkauspäivän iltana tai seuraavana aamuna. Silloin pääset harjoittelemaan sängystä ylösnousua sekä takaisin sänkyyn menoa, istumista, seisomaan nousua ja kävelyä Eva-kävelytelineen tuella. Ruokailu ruokapöydän ääressä (tai istuen vuoteen reunalla) ja wc:ssä käynnit apuvälineen turvin nopeuttavat toipumistasi ja ehkäisevät vuodelepoon liittyviä haittoja.



Varhainen liikkeelle lähteminen ennaltaehkäisee tukoksien syntymistä.

Fysioterapeutti ohjaa sinulle kyynärsauvoilla kävelyä tasaisella ja portaissa sekä harjoituksia, joiden tavoitteena on verenkierron vilkastuttaminen, lonkan liikkuvuuden ja alaraajojen lihasvoimien parantuminen. Lisäksi saat kotiharjoitusohjeet.

Leikkauksen jälkeen olet osastolla 2–3 päivää, jonka jälkeen kotiudut. Osastolla arvioidaan kotona pärjäämistäsi ja tehdään kotiutussuunnitelma. Saat kotiin leikkaushaavan hoito-ohjeen ja ohjeita kivunhoidosta.

Ompeleet tai hakaset poistetaan haavalta 14 päivän kuluttua leikkauksesta.

Mikäli tekoniivelessäsi on ongelmia kotiutumisen jälkeen esimerkiksi haavan paranemisessa, ota yhteyttä ortopedian ja kirurgian vuodeosastolle K3.



Lonkan tekoniivelleikkauksen jälkeen fysioterapiakäyntiä suositellaan **6 viikon kuluttua leikkauksesta.**

Tällöin saat lisäohjeita kuntoutumisesi tueksi ja fysioterapeutti varmistaa, että kuntoutumisesi edistyy normaalissa aikataulussa.

Kivunhoito

Luustoon kohdistuvat leikkaukset voivat aiheuttaa voimakasta kipua, joka helpottuu kudosisvaurion parannuttua. Kipukokemus on yksilöllinen. Toipumisesi kannalta hyvä kivunhoito on tärkeää. Kerro rohkeasti kipulääkkeen tarpeestasi.

Tekonivelleikkauksen jälkeen kipua ei pystytä kokonaan poistamaan. Sitä pystytään lievittämään sekä lääkkeellisin että lääkkeettömin keinoin. Raajan kohoasento ja kylmähoito vähentävät turvotusta ja lievittävät kipua. Liikkeelle lähtiessä kipu voi voimistua ja lääkettä kannattaa ottaa ennen sitä. Nivel tarvitsee liikettä ja usein liike lievittää kipua – liike on lääkettä.

Leikkauksen jälkeistä kipua hoidetaan kipulääkkein ja puudutuksin. Peruskipulääkkeenä käytetään parasetamolia, tulehduskipulääkkeitä, tarvittaessa opioideja ja mahdollisesti hermokipulääkkeitä.

Kivun hoito perustuu omaan arviointiisi kivusta

Arvioinnissa käytetään numeraalista mittaustapaa 0–10 siten, että 0 tarkoittaa ei lainkaan kipua ja 10 tarkoittaa sietämätöntä kipua. Tavoitteena on pitää kipu lievänä tai kohtuullisena (alle 3–4/10). Kipulääkettä kannattaa ottaa hyvissä ajoin ennen kuin kipu yltyy kovaksi. On tärkeää, että olet itse aktiivinen ja kerrot oman

arviosi kivusta hoitajalle, jolloin saat lääkettä ajoissa, myös yöllä. Kunnollisen kipulääkityksen avulla kuntoutumisesi edistyy paremmin.

Kuntoutuminen kotona

Kotona jatkat kuntoutumista sairaalasta saamiesi ohjeiden mukaan. Oma aktiivisuutesi on tärkeää hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi. Kuntoutumista edistää päivittäisten askareiden tekeminen, liikkeellä olo ja säännöllinen lonkan liikkeiden harjoittelu. Toipuminen vaatii myös riittävästi lepoa.

Kudosten paraneminen vie aikaa

Noudata lääkärin ohjeita kivun hoidosta, jotta kuntoutuminen ei turhaan pitkity. Kipua voit vähentää myös liikunnalla, alaraajan kohoasennolla ja kylmähoidolla.



©Physiotools

Kylmäpakkauksen ja ihon väliin kannattaa laittaa esimerkiksi pyyheliina. Kylmäpakkausta suositellaan pidettäväksi noin 20 minuuttia kerrallaan useita kertoja päivässä. Kylmähoito vähentää myös turvotusta. Kylmägeeliä voit käyttää, kun haava on parantunut.

Turvotus voi leikatussa alaraajassa kestää useita kuukausia ja se on yleensä normaalia. Liiallinen rasitus ja pitkään istuminen saattaa lisätä turvotusta. Turvotusta voit vähentää lepäämällä, nostamalla jalan kohoasentoon, tekemällä nilkkojen pumppausliikkeitä ja kävelemällä.



©Physiotools



©Physiotools

Mikäli säären ja nilkan alueella on poikkeavaa turvotusta ja puristavaa kipua syvällä pohkeessa, niin kyse voi olla laskimoveritulpasta. Ota yhteys päivystykseen.

Leikkaushaavan alueelle muodostuu usein mustelmia, jotka paranevat itsekseen. Voimakkaammillaan mustelmat ovat 1-2 viikkoa leikkauksesta ja ne "valuvat" alaspäin kudoksissa.

Kyynärsauvoja/ rollaattoria tarvitset kävelyn tueksi, kunnes kävely on turvallista ja sujuvaa. Tee kävelylenkkejä useamman kerran päivässä. Kun liikkuminen on varmentunut, voit käyttää kävelysauvoja liikkumisen tukena.

Kun haava on parantunut, voit aloittaa vesiliikunnan ja kuntopyöräilyn alkuun ilman vastusta. Kuuden viikon kuluttua voit aloittaa lihaksia vahvistavat harjoitukset. Aloita harjoitukset kevyillä painoilla, lisää painoja ja vastusta vähitellen. **Harjoittelu ei saa lisätä kipua.**

Autolla ajaminen

Suosittelaa, ettet aja autoa niin kauan kun käytät kyynärsauvoja ja vahvoja kipulääkkeitä (kolmiolääkkeitä). Auton kyytiin voit mennä istumaan heti leikkauksen jälkeen.

Seksuaalielämä

Lonkan tekonivel ei yleensä vaikuta seksuaalielämään. Vältä kuitenkin haava-alueen hankautumista haavan paranemisen ajan. Vältä leikatun lonkan ääriasentoja ensimmäisen kahden kuukauden aikana.

Turvataarkastus lentokentällä

Kerro tekonivelestäsi turvatarkastajalle. Tekonivel hälyttää turvatarkastuksen metallinilmaisimissa, jolloin hälytyksen syy selvitetään. Ongelmia ei näissä tarkastuksissa yleensä ole eikä erillistä lääkärintodistusta tarvita.

Tärkeää muistaa tekonivelleikkauksen jälkeen

Tekonivelleikkauksesta toipuminen on yksilöllistä. Tavoitteena on palata vähitellen normaaliin arkeen. Kuntoutumista edistää liikunta ja lepo sopivassa suhteessa. Leikkauksen lopullinen tulos on arvioitavissa vasta noin vuosi leikkauksen jälkeen.

Tekonivel ei vastaa täysin omaa niveltäsi, joten se saattaa tuntua erilaiselta. Leikkaushaavan alueella voi esiintyä myös lievää tunnon alenemaa tai herkistymistä.

Tekonivelleikkauksen jälkeenkin on erittäin tärkeää ehkäistä ja hoitaa mahdolliset tulehdukset. Bakteerit, esimerkiksi rikkoutuneelta iholta tai suun limakalvoilta, voivat levitä verenkierron mukana tekoniveleen ja aiheuttaa tekonivelen tulehduksen.

Jos leikkauksen jälkeen nousee kuumetta, haava alkaa punoittaa tai erittää verta, märkää tai kudosnestettä, ota yhteys ortopedian ja kirurgian vuodeosastolle K3.

Kerro tekonivelestäsi myös hoitavalle hammaslääkärillesi, jos sinulle suunnitellaan hammastoimenpiteitä. Myös polikliinisissä tähystystoimenpiteissä on huomioitava kehossasi oleva tekonivel. Toimenpiteet saattavat vaatia antibioottisuojaan.

Tekonivelleikkauksen riskit

Tekonivelinfektio

Lonkan tekonivelkirurgiaan liittyy aina infektion eli tulehduksen riski. Infektio voi olla pinnallinen haavainfektio tai niin sanottu syvä tekoniveleen asti ulottuva infektio. Bakteri voi päästä proteesiin leikkaussalin ilmasta, iholta tai veriteitse omasta kehosta, esimerkiksi hampaan juuren tulehduksesta.

Infektion estämiseksi pyritään tekemään kaikki voitava. Potilaan osuus on pitää ihonsa kunnossa (erityisesti taivealueet, nivuset, vatsan poimut ja varvasvälit) ja hoidattaa hampaansa sekä lopettaa tupakointi. Silti noin 1 % potilaista eli yksi potilas 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.

Lonkan sijoiltaanmeno

Lonkan tekonivel on pallonivel, jossa reisiluun pallomainen pää on ikään kuin pyöreässä kupissa. Lonkkanivel voi mennä

sijoiltaan (pallo tulee pois kupista), jolloin se on kovin kivulias ja potilas joudutaan nukuttamaan ja vetämään nivel paikoilleen.

Sijoiltaanmeno tulee noin 1 %:lle potilaista. Erityisen herkästi nivel menee pois paikoiltaan ensimmäisen kuuden - kahdeksan viikon aikana leikkauksesta siksi, että tämä aika kuluu leikkauksessa avatun nivelkapselin arpeutumiseen normaalin vahvuiseksi.

Joskus sijoiltaan menon jälkeen tilanne uusiutuu ja lonkka jää väljäksi. Tällöin joudutaan uusintaleikkaukseen, jossa korjataan kupin tai varren asentoa tai laitetaan niin sanottu lukkokuppi, joka vähentää sijoiltaanmenon uusiutumista.

Tekonivelen kuluminen/irtoaminen

Tekonivel toimii yleensä moitteetta vuosikaudet. Vuosien saatossa tekonivelen liukupinnat kuluvat ja sen vuoksi ne voidaan joutua uusimaan. Tekonivel voi myös irrota kiinnityksestään.

Tekonivelen kulumista voi ennaltaehkäistä huolehtimalla painonhallinnasta. Jos nivel toimii mielestäsi huonosti tai siinä on pitkään jatkuvaa itsepintaista kipua, ota yhteys lääkäriisi tai ortopedian poliklinikalle.

Seuranta

Omavointi-palvelu

Omavointi-palvelu on sähköinen asiointipalvelu, jossa seurataan toimintakykyäsi kyselylomakkeella.

Lonkan kuntoutumista seurataan **Lonkan toimintakykykyselyllä** (Oxford Hip Score). Täytät kyselyn ennen ortopedin ensitarkastusta, tekonivelleikkauksen jälkeen ja määrävuosiseurannoissa. Leikkauksen jälkeen Omavointi-palvelusta tulee sinulle myös **Palvelutyytyväisyys -kysely**.

Omavointi-palvelu avautuu 14 vuorokautta ennen varattua aikaasi. Saat ohjeet tekstiviestillä. Kirjaudu kyselyyn tekstiviestin linkistä tai osoitteessa omavointi.fi.



Mikäli sinulla ei ole käytössä tietokoneyhteyttä, mobiililaitetta tai pankkitunnuksia, voit pyytää kyselylomakkeet palvelunumerosta.

Jälkitarkastus

Tekonivelleikkauksen jälkitarkastus on 2–3 kuukauden kuluttua leikkauksesta ortopedian poliklinikan asiantuntijafysioterapeutilla tai ortopedillä.

Määrävuosiseurannat

Ortopedi arvioi lonkan tekonivelen seurantavälin.

Määrävuosiseurannat toteutetaan **etäseurantana** Omavointi-palvelussa **Lonkan toimintakykykyselyllä** yhden vuoden ja sen jälkeen viiden vuoden välein.



Jatkossa röntgenkuvat otetaan oireettomasta lonkan tekonivelestä voimassa olevien hoitosuositusten mukaisesti.

Tarkista ennen tekonivelleikkausta seuraavat asiat:

- Perussairauteni ovat mahdollisimman hyvässä hoitotasapainossa.
- Olen ilmoittanut hammaslääkäritodistuksesta hoidonvaraajalle puh. 05 352 5905.
- Ihoni on kunnossa.
- Olen lopettanut Omega-3 rasvahappoa sisältävien valmisteiden käytön.
- Olen lopettanut /vähentänyt tupakointia.
- Olen välttänyt alkoholin käyttöä.
- Minulla on fysioterapia-aika varattuna 6 viikon päähän leikkauksesta.
- Mietin leikkauksen jälkeisen kuntoutumiseni tavoitteet.
- Olen miettinyt, miten pärjään kotona sairaalasta kotiutuessa.
- Olen hakenut kyynärsauvat lainaan ja harjoitellut niiden käyttöä.
- Pidän huolta omasta yleiskunnosta ja toimintakyvystä harjoittamalla liikuntaa aktiivisesti ja säännöllisesti.
- Olen lukenut huolellisesti Lonkan tekonivelleikkaus - potilasohjeen.

Linkit:

Etelä-Karjalan hyvinvointialueen verkkosivulta [ekhva.fi](https://www.ekhva.fi) löydät lisätietoa omahoidosta!

Omaolon hyvinvointivalmennukset:

- Alkoholinkäytön vähentäminen
- Liikuntaohjelma terveystoimijoille
- Painonhallinta
- Terveystietä edistävä ravinto
- Tupakoinnin lopettaminen
- Univalmennus

<https://www.ekhva.fi/palvelut/omaolo/>

Lisätietoa tekonivelleikkauksesta:

<https://www.terveyskyla.fi/niveltalo>

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo>

Yhteystiedot:

Ennen leikkausta voit ottaa yhteyttä leikkausosaston ortopediseen hoidonvaraajaan

Kirjautu **eAsiointiin** hyvinvointialueemme verkkosivuilta osoitteesta www.ekhva.fi

Puhelinpalvelu 05 352 6000

Leikkauksen jälkeen voit ottaa yhteyttä osastolle, jossa olit hoidossa

Ortopedian ja kirurgian vuodeosastolle K3
arkisin klo 10–11, puh. 040 651 0480

Päivystys

Arkipäivisin ma–pe kello 7–20 puh. 05 352 7260
Illalla, yöllä, viikonloppuna tai arkipyhänä soita Päivystysapuun
puh. 116 117

Fysioterapia

Kirjautu **eAsiointiin** hyvinvointialueemme verkkosivuilta osoitteesta www.ekhva.fi

Puhelinpalvelut 05 352 6000

Iso apu -palvelukeskukset

Ensineuvon puhelinpalvelu 05 352 2370

- Imatra: Esterinkatu 10, 55100 Imatra
- Lappeenranta: Kauppakatu 63, 53100 Lappeenranta

Apuvälinelainaus

Terveys- tai hyvinvointiasemien apuvälinelainaus

Fysioterapian toimipisteistä ajanvarauksella

Puhelinpalvelu 05 3526000

Imatran apuvälinelainaamo

Honkaharjun sairaala, puh. 040 824 8538

Lappeenrannan apuvälinelainaamo

Armilan terveysasema, puh. 040 198 8860



KELATAKSI

Alla on Etelä-Karjalan tilausvälityskeskusten tilausnumerot.

Voit itse valita, kummasta tilausvälityskeskuksesta tilaat taksin. Soitto alueelliseen tilausnumeroon on maksuton.

Taksi Saimaa Oy puh. 0800 555 123

Taksi Päijänne Oy puh. 0800 02 187

Tilaa matka edeltävänä päivänä viimeistään klo 14.00

Tilaa matka tilausvälityskeskuksesta myös silloin, kun tarvitset taksia äkillisesti tai olet unohtanut tilata taksin edellisenä päivänä.

Lisätietoa: <https://www.kela.fi/nain-tilaat-taksin>

Sauvakävelyohjeet

Kyynärsauvojen avulla kävely

Vie kyynärsauvat ja leikattu jalka eteen
Astu terveellä jalalla kyynärsauvojen ohi.



©Physiotools

Portaiden nouseminen sauvoilla



©Physiotools

Nosta terve jalka portaalle.

Ponnista terveellä jalalla ja siirrä leikattu jalka kyynärsauvojen kanssa samalle askelmalle.

Portaiden laskeutuminen sauvoilla



©Physiotools

Vie kyynärsauvat ja leikattu jalka alemmalle portaalle.

Laskeudu terveen jalan varassa alaspäin. Siirrä terve jalka samalle askelmalle.

Ota yhteyttä!

Etelä-Karjalan hyvinvointialue

Kirjaamo

Valto Käkelän katu 3

53130 Lappeenranta

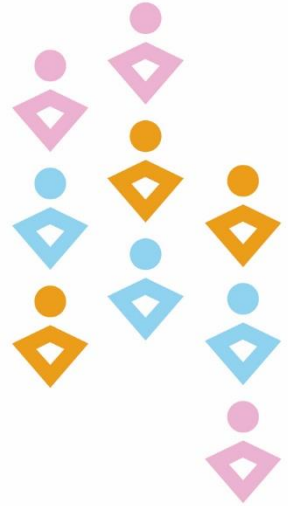
Vaihde 05 352 000

Faksi 05 352 7800

etunimi.sukunimi@ekhva.fi

www.ekhva.fi

Y-tunnus: 3221313-1



Ortopedian ja käsikirurgian poliklinikka

Etelä-Karjalan keskussairaala

Valto Käkelän katu 1

53130 Lappeenranta

Puhelinpalvelu 05 352 6000

www.ekhva.fi

Päivitetty 28.5.2024