

Puusaliigese endoproteesimine

Juhendmaterjali koostamisel kasutati Eesti Haigekassa juhendmaterjali
Koostamise aeg: 2016

Käesolev infoleht annab Teile teavet puusaliigese asendamise kohta tehisiigese ehk endoproteesiga. Endoproteesimise eesmärk on taastada jäseme normaalne asend ja saavutada valuvaba liiges, mille liikuvus võimaldab Teil igapäevaseid toiminguid teha.

Puusa tehisiigese

Puusa täisprotees koosneb kahest osast:

- ♦ metalne või keraamiline kera ja vars, mis kinnitatakse reieluusse;
- ♦ polüetüleenist liigesõõs (metalsel põhjal), mis kinnitatakse vaagnaluu külge puusanappa.

Operatsiooniks ettevalmistus

- ♦ Külastage perearsti, et kontrollida oma tervist. Operatsiooni toimumise ajaks on vaja välja ravida kõik kroonilised ja ägedad põletikud, et vältida tehisiigese nakatumise riski.
- ♦ Külastage hambaarsti. Põletikulised hambad suurendavad nakkusohtu. Operatsioonile minnes peab olema kaasas hambaarsti poolt hinnatud hammaste röntgenülesvõtte. Hamba väljatõmbamise ja põlvelliigese 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 jäsememel.
- ♦ 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.

Soovitav 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 anestezioloogiga.
- ♦ Tehisiigese käima õppimiseks tuleb muretseda küünarkargud. Pärast operatsiooni vajaminevate abivahendite kohta annab Teile teavet füsioterapeut, õde või taastusravi arst.

Kodu ettevalmistamine

Et muuta taastumine pärast puusaliigese endoproteesimist 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.
- ♦ Pange vajalikud telefoninumbriid (sealhulgas hädaabinumber) telefoni juurde või salvestage numbrid telefoni mällu.
- ♦ Vältige madalaid tugitoole ja diivaneid, kust on raske tõusta.
- ♦ Varuge kõndimiseks madala tallaga mugavad jalatsid, soovitatavalt tugeva ja mittelibiseva tallaga.
- ♦ Paigutage sagedamini kasutatavad esemed kättesaadavasse kõrgusse, et vältida küünitamist või ronimist (kukkumisel on luumurru või kunstliigese nihetuse oht).

- ♦ Paigutage köögis esemed ühele tasandile, et lihtsustada nende kättesaamist. Maas olevate esemete kättesaamiseks kasutage haaratsi abi.
- ♦ Vajadusel paigaldage tualetti WC-poti kõrgendus, et vältida madalale istumist. Tualetis ja vannitoas võiksid olla seintele kinnitatud käetoed.
- ♦ Võimalusel paigaldage vannitoa või duširuumi põrandale ning vanni või dušialusele mittelibisevad katted.
- ♦ Muretsege endale paar külmakotti, mida saaksite turse ja valu korral kasutada.
- ♦ Enne haiglasse minemist on soovitatav välja selgitada, kes lähedastest pärast haiglaravi Teid koju viib. Võite istuda tavalisse sõiduautosse (taksosse) või mikrobusi.

Haiglasse tulek

Palume Teil tulla haiglasse 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 IDkaart);
- ♦ nimekiri oma ravimitest, mida igapäevaselt tarvitate või ravimite originaalpakendid;
- ♦ mugavad, mittelibiseva tallaga sisejalatsid ja sokid;
- ♦ abivahendid, mida iga päev vajate (nt prillid, hambaproteesid, kuuldeaparaat jms);
- ♦ küünarkargud.
- ♦ piisav summa raha või maksekaart voodipäevatasu maksmiseks.

Pärast operatsiooni

Operatsioon kestab tavaliselt üks tund. 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. Pärast operatsiooni lamate voodis harkis jalgadega ja Teie jalgade vahele on asetatud kiilpadi, et takistada jalgade ristamist või sissepoole pöördumist, mis võib põhjustada puusaliigese nihestumist.

Esimene operatsioonijärgnel päev

- ♦ Spetsiaalse toe najal tõusta võib hea enesetundekorral juba esimesel päeval pärast operatsiooni. Teid abistatakse ja juhendatakse selle juures. Sellest ajast saab hakata käima kõrgendatud WC-potiga tualetis.
- ♦ 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.
- ♦ Üldiselt jätkub edasine (ambulatoorne) ravi kodus. Pärast operatsiooni, sõltuvalt isiklikust toimetulekuvõimest on võimalik jätkata järelravi elukohajärgses raviasutuses.
- ♦ Operatsioonijärgse järelkontrolli aja määrab vajadusel Teid opereerinud kirurg. Arsti vastuvõtt esimeseks järelkontrolliks toimub tavaliselt 6 kuu möödumisel operatsioonist.

Kodune enesehooldus pärast endoproteesimist

Kehaasendid voodis

Tervel küljel (opereeritud puus ülal poolt) magades kasutage jalgevahelist patja esimese kahe operatsioonijärgse kuu vältel. Sellega kindlustate opereeritud jala õige asendi ja väldite puusaproteesi nihustumist.

Kõhuli keerata võib esimese kahe operatsioonijärgse kuu vältel üle terve külje, padi jalgade vahel. Haigele küljele võib keerata alates 3 nädalast. Kõhuli on lubatud ka magada. Kõhuli lebage nii, et puus ja põlv oleksid sirutatud. Voodist tõuske alati terve jala poolt ja jälgige, et jala põid ei pöörduks sissepoole.

Kõndimine

Karkudega käimine on vajalik kuue nädala vältel (vahel ka kauem). Opereeritud jalale tohib toetuda osalise koormusega. Karkudega käimisel pange kargud ja seejärel opereeritud jalg (või kõik koos) ette samale joonele maha, siis viige raskus kätele ja astuge mõõdukal sammul terve jalaga opereeritud jalast mööda.

Tasapinnal ühe kepi/küünarkargu toel sama käimistsükliga liikudes peab kepp olema tugijala poolses käes. Samuti võib käia kepi või küünarkargu toel, hoides abivahendit terve jala poolses käes.

Karkudega käimisel trepist, üks aste korraga:

- ♦ ülesminek: algul terve jalg, siis asetage üles kargud ja lõpuks opereeritud jalg;
- ♦ allatulek: algul kargud, siis astuge opereeritud jalaga ja lõpuks terve jalaga.

Trepist liikumisel võib parema tasakaalu nimel hoida ühe käega kinni ka käsipuust, teine käsi hoiab mõlemat karku.

Igapäevased tegevused

Kuna vajate pärast operatsiooni abi igapäevastes tegevustes (näiteks riietumisel, koristamisel, poeskäimisel jne), leidke inimene, kes saab Teid mõnda aega abistada. Kui Teil abistajat ei ole, siis võite kasutada piirkondliku taastus- või

hooldusravihaigla või sotsiaalhooldaja abi.

Haavahooldus

Haavasidet pole üldiselt vaja kodus vahetada. Sidet 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!

Nahaõmblused või haavaklambrid eemaldab perearst või -õde tavaliselt kahe nädala möödumisel operatsioonist. See järel kaetakse haav 24 tunniks haavaplaastriga. Kui side jääb kuivaks, pole haavasidet vaja vahetada ja plaastri võib 24 tunni möödumisel eemaldada.

Valu ja turse korral asetage haavapiirkonda 15 minutiks 4-5 korda päevas jääkott. Ärge asetage jääkotti paljale nahale, pange jääkotile ümber nt. õhuke käterätt.

Pesemine

Soovitav on ennast pesta dušši all voolava veega. Sauna ja vanni võib minna alates 3.–4. nädalast kui operatsioonihaav on täielikult paranenud. Kasutage kummimatte vannitoa põrandal, vannis ja dušialusel, et mitte libastuda. Vannis käimiseks on soovitatav spetsiaalne vannitool.

Alakeha riietamine

Esimesel kahel kuul kasutage alakeha riietamisel (püksid, sukad, sokid, jalatsid) alati abivahendit, milleks sobib järgneval joonisel näidatud haarats, või paluge kellegi abi.



Autoga sõitmine

Haiglast koju võite sõita tavalise autoga, istudes juhi kõrvalistmel. Autoiste peab olema lükatud nii taha kui võimalik ja seljatugi kallutatud tavaasendist allapoole.

Asetage istmele kõrgendus padi.

Autosse istuge selg ees, nii et jalad jäävad sirgelt välja. Seejärel nõjatuge tugevalt seljatoele ning tõstke mõlemad jalad koos autosse. Auto juhtimine pole üldjuhul soovitatav enne 8 nädala möödumist operatsioonist.

Seksuaalelu

Aktiivset seksuaalelu võib alustada pärast 6 nädala möödumist liigesevahetusoperatsioonist. Hoiduda tuleb asenditest, mille puhul puusaliiges on painutatud üle 90⁰ (põlv vastu rinda). Rasedus ja loomulik sünnitus on lubatud.

Mida tuleb vältida?

Pärast operatsiooni vältige järgmist:

- ♦ jala ülemäärast sisse- või väljapoole pööramist, üle kesktelje toomist;
- ♦ raskuste tõstmist, kandmist ja lükkamist (üle 10 kg);
- ♦ kehakaalu tõusu, sest ülekaalulisus tõstab kunstliigesele koormust ja soodustab selle irdumist;
- ♦ kukkumist ja põrutusi;
- ♦ sügavat kükitamist;
- ♦ hüppamist;
- ♦ ette kummardamist või reie ettetõstet (mitte üle täisnurga);
- ♦ kõrgele ronimist;
- ♦ äkilisi liigutusi ja pidurdamist;
- ♦ istumist jalg üle põlve;
- ♦ asjade maast võtmist ilma abivahendita või ilma põlvele laskumata;
- ♦ käimisel põia asetamist sissepoole;
- ♦ elektriravi kunstliigese piirkonda.

Millal pöörduda arsti poole?

Pöörduge arsti poole, kui Teil tekivad järgmised sümptomid:

- ♦ valu oluline suurenemine;
- ♦ tugev turse;
- ♦ punetus haava ümber;
- ♦ kuumatunne opereeritud piirkonnas;
- ♦ püsiv palavik;
- ♦ eritus operatsioonihaava või -armi piirkonnast.

Kutsuge kiirabi, kui olete kukkunud ja vigastanud opereeritud puusa piirkonda.

Tugev valu, jala ebaloomulik asend ja oluline liikuvuspiirang võib tähendada, et protees on nihestunud ja vajab kohest paigaldamist haiglas narkoosi all.

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 puusaliigese 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 ja ärge hoidke hinge kinni! Lisaks liikumisravile suurendage päev-päevalt ka üldist kehalist aktiivsust.

Sportimine

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

Sportlikke harrastusi võib jätkata, kuid vältida tuleb hüppeid, pörutusi ja jalgade väänamist. Pörutust 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). Ujumisel tuleb vältida jalgade liigutamist „konna“ stiilis.

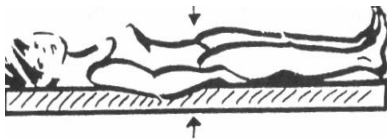
Võimlemisharjutused



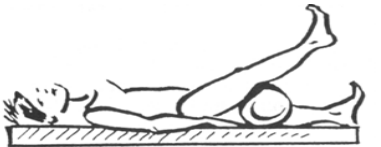
1. Jalad õlgade laiusel, põidade painutamine ja sirutamine.



2. Jalad õlgade laiusel, jalgade vahelduv painutamine põlvest.



3. Jalad õlgade laiusel, tuharalihaste pingutamine (hoia 3–7 sek).



4. Sirge jala tõstmine 20 cm kõrgusele voodi pinnast (hoia 3–7 sek). Põlve alla võib panna padja.



5. Püstiasendis kätega toolile toetudes põlvest kõverdatud jala tõstmine.



6. Püstiasendis kätega toolile toetudes jala painutamine taha üles.



7. Püstiasendis kätega toolile toetudes sirge jala viimine taha, põid enda poole.



8. Püstiasendis kätega toolile toetudes sirge jala viimine kõrvale, põid püsti.



9. Toolil istudes ja kästi taha toetades jalgade vahelduv sirutamine põlvest, põid enda poole (hoia 3–7 sek).

Abivahendite müük ja laenutused

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

Abivahendite müük ja laenutused

Tervise Abi OÜ	Tallinn, Ädala 8	673 7811
www.terviseabi.ee	Tallinn, Pärnu mnt.104	655 6547
	Tallinn, J. Sütiste tee 19	652 0886
	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