

Põlveliigese endoproteesimine

Käesoleva infolehe eesmärgiks on anda patsiendile teavet põlveliigese vahetusest ehk endoproteesimise eesmärgi, läbiviimise ja sellega kaasnevate riskide, samuti tegevuste kohta pärast operatsiooni.

Põlveliigese endoproteesimise operatsioon tehakse juhul, kui patsiendi liiges on moondunud ja selle liikuvus piiratud ning esineb valu, mis ei allu ravimitele. Endoproteesimise eesmärgiks on taastada jäseme normaalne asend ja saavutada valuvaba liiges, mille liikuvus võimaldab patsiendil igapäevaseid toiminguid teha.

Enne haiglasse tulekut

Palume Teil tulla haiglasse operatsioonile eelneval päeval. Haiglasse tuleku päeval tehakse Teile vajalikud analüüsid ja uuringud. Optimaalse tulemuse saamiseks on Teil vaja operatsiooniks korralikult ette valmistuda.

Taastusravi

Oluline on õppida operatsioonijärgsed raviharjutused ja karkudega kõndimine selgeks enne operatsiooni, sest lõikusele vahetult järgneval perioodil võib valu uute oskuste omandamist segada. Kogemus näitab, et enne harjutusi teinud patsiendid paranevad pärast operatsiooni kiiremini.

Põletike ravi

Operatsiooni toimumise ajaks on vaja välja ravida kõik põletikud: vastasel juhul esineb suur risk, et tehisliiges nakatub.

Erilist tähelepanu vajavad hambapõletikud. Põletikuliste hammaste operatsioonieelne ravi aitab ära hoida tüsistuste tekkimist. Laske kindlasti enne operatsiooni oma hambad hambaarstil üle vaadata. Samuti jälgige, et ei esineks nahavigastusi (lõhed varvaste vahel ja kandadel, haudumus, mädavistrikud, haavandid opereeritaval jäsemel) ega küünthe seenhaigust.

Krooniliste haiguste ravi

Kroonilised haigused (nt kõrgvererõhutõbi, südame isheemiatõbi, südamepuudulikkus, neerupuudulikkus, suhkruhaigus) peavad olema haiglasse tuleku ajaks kompensatsioonistaadiumis.

Igapäevased ravimid

Kaasuvate või krooniliste haiguste raviks vajalike ravimite tarvitamist ei pea üldiselt enne operatsioonile tulekut katkestama. Ka operatsioonipäeva hommikul tuleb need ravimid ühe lonksu veega sisse võtta.

Enne operatsiooni tuleb aga kindlasti lõpetada järgmisteravimite tarvitamine:

- NSAID preparaatide (nt diklofenaki, ibuprofeeni) ja aspiriini tarvitamise peab lõpetama kaks nädalat enne operatsioonipäeva (valuraviks sobib sel perioodil tramadool),
- antikoagulantide (nt varfariin) tarvitamise lõpetamine toimub arsti juhise järgi sõltuvalt verehüübivuse näitajatest.

Kargud, abivahendid

Kunstliigesega käima õppimiseks ja operatsioonijärgseks taastusraviks tuleb Teil laenutada kargud. Informatsiooni karkude ja muude abivahendite laenutamise kohta saate ortopeediakabineti õelt.

Elastikside või kompressioonsukad

Elastikside opereeritud jäseme säärel ja kompressioonsukad aitavad vältida operatsioonijärgsete trombide teket alajäsemes ning vähendavad jala turset. Elastiksidet või kompressioonsukki tuleb kanda kuni tursete alanemiseni.

Elastiksideme saate osta apteegist, kompressioonisukad on müügil apteegis ja abivahendite poes.

Uuringud ja analüüsid

Teie operatsioonieelse terviseseisundi täpsustamiseks tehakse Teile haiglasse tuleku päeval vereanalüüsid ja uriinianalüüs, elektrokardiogramm ja röntgeniülesvõtted. Kui need on tehtud endoproteesiõe vastuvõtul, siis uuringuid tavaliselt korrata ei ole vaja.

Anesteesia infoleht ja nõusolek operatsiooniks

Enne haiglasse tulekut palume Teil täita anesteesia küsitluslehe, mille annab Teile koos anesteesia infolehega ortopeediakabineti õde. Infoleht sisaldab teavet anesteesia olemusest, riskidest ja operatsiooniks valmistumise kohta.

Küsitluslehel toodud küsimustele Teie terviseseisundi kohta peate vastama täpselt, sest nii saab anesthesioloog (narkoosiarst) valida Teile sobivaima valutustamise meetodi.

Enne operatsiooni tuleb Teil ka kirjalikult kinnitada oma nõusolekut operatsiooniks, allkirjastades selleks vastava vormi.

Palun võtke haiglasse kaasa:

- kargud
- iga päev tarvitavad ravimid vähemalt kümneks päevaks;
- elastikside või kompressioonsukad;
- Teie käes olevad röntgenipildid opereeritavast liigesest (juhul, kui need on Teie käes);
- epikriisid, uuringute vastused jm dokumendid, mis sisaldavad informatsiooni kaasuvate haiguste kohta (sel juhul, kui need on paberil Teie käes);
- hügieenitarbed, soovi korral isiklikud riided, sisejalanõud.

Üleliigseid asju palume haiglasse kaasa mitte võtta.

Eelmisel õhtul enne operatsiooni

- Võtke sisse igaõhtused ravimid, kui arst ei ole öelnud teisiti.
- Kuus tundi enne operatsiooni ei tohi süüa, suitsetada ega nährida nährimiskummi ja kaks tundi enne operatsiooni ei tohi juua.
- Peske ennast duši all ja pange selga puhas särk.

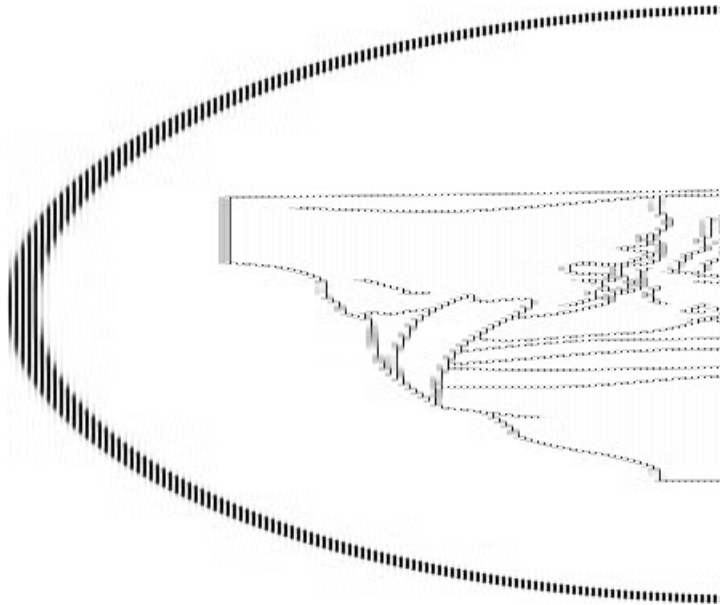
Operatsioonipäeva hommikul

- Kui arst ei ole andnud teisi korraldusi, võtke palun väikese lonksu veega sisse igahommikused ravimid.

- Süüa, juua ega suitsetada pole lubatud.
- Peske ennast duši all.
- Operatsioonile minekuks antakse Teile haigla operatsioonisärk.

Operatsiooni käik

Operatsioonil eemaldatakse kulunud liigesepinnad ja asendatakse need proteesiga (Joonis 1).



Joonis. 1 Põlveliiges (vasakul põlveliiges enne operatsiooni, paremal pärast operatsiooni).

Valutustamine

Enamikul juhtudel kasutatakse põlveliigese endoproteesimisel valutustamiseks spinaalanesteesiat (nn seljasüsti). Spinaalanesteesia tulemusena kaob alakeha valutundlikkus ja võime liigutada jalgu, kuid Te olete operatsiooni ajal ärkvel. Soovi korral on võimalik lisaks manustada rahusteid, mis vähendavad operatsiooniaegset närvipinget. Spinaalanesteesia mõju möödub keskmiselt kolme-nelja tunniga.

Erandjuhul võib osutada vajalikuks teha operatsioon üldanesteesias.

Pärast operatsiooni

- **Röntgeniülesvõte**

Sõltuvalt Teie üldseisundist tehakse röntgeniülesvõtte opereeritud liigesest kas kohe pärast operatsiooni või järgmisel päeval.

- **Ärkamisruum**

Operatsiooni järel viiakse Teid ärkamisruumi. Seal viibite kuni anesteesia möödumiseni (umbes kaks tundi). Ärkamisruumis alustatakse valuraviga.

- **Intensiivravipalat**

Operatsioonijärgne ravi jätkub ortopeediaosakonna intensiivravipalatis, kus on olemas kõik vahendid operatsioonist taastumiseks. Järgmisest hommikust jätkub ravi tavapalatis.

- **Valu**

Anesteesia möödudes hakkab opereeritud liiges valutama.

Inimeste valutundlikkus on individuaalne. Kui valu süveneb, manustatakse Teile valuvaigisteid. Peate arvestama, et vaatamata valuvaigistitele võib mõõdukat valu mõne päeva jooksul pärast operatsiooni siiski esineda. Valu ja turset leevendab külmakoti panemine opereeritud piirkonda.

- **Söömine ja joomine**

Kui arst ei ole andnud teisi korraldusi, võite enesetunde järgi süüa ja juua kohe pärast operatsiooni. Oluline on juua piisav kogus vedelikku, et organismis ei tekiks veetustumist.

Operatsioonijärgsetel päevadel võib esineda kõhukinnisust, mis on tingitud ravist opioididega (tugevatoimeliste valuvaigistitega) ja vähesest liikumisest. Palun informeerige sellest õde, et vajaduse korral saaksite vastavat abi.

- **WC-toimingud**

Kõrgendatud potiga tualetis saab üldiselt käia paari päeva pärast operatsioonist. Seni on võimalik kasutada siibrit või uriinipudelit.

- **Pesemine**

Pesta võib kohe pärast karkudega käima hakkamist, s.o umbes kolmandast operatsioonijärgsest päevast. Duširuumis tuleb olla ettevaatlik, et mitte kukkuda duširuumi libedal põrandal. Operatsioonihaava võib pesta leige jooksva vee all. Nuustiku ega seebiga pole soovitatav värsket operatsioonihaava piirkonda hõõruda.

Saunas on lubatud käia nädala möödumisel haavaõmbluste eemaldamisest, s.o umbes kolme nädala pärast operatsioonist. Vannis käies on soovitatav kasutada spetsiaalset vannistet või lauda.

- **Kehaasendid**

Asendid voodis

Kuni spinaalanesteesia möödumiseni (umbes kahe tunni vältel pärast operatsiooni) saate voodis lamada vaid selili.

Poolistuvasse või endale sobivasse asendisse võite voodis tõusta kohe, kui enesetunne lubab.

Seliliasendis on keelatud hoida patja põlve all; oluline on täissirutus; külgedele võib pöörata.

Istumine

Istuda jalad üle voodi ääre võib operatsioonile järgneva päeva hommikust.

- **Kõndimine**

Operatsioonijärgsel päeval võib kasutada liikumise abivahendina kõrget rulaatorit. Karkudega on lubatud kõndida alates esimesest operatsioonijärgsest päevast ning seda on vaja teha kuue nädala vältel. Opereeritud jalale tohib täiskoormusega toetuda valu piirini, kui arst pole öelnud teisiti.

Erandjuhtudel (näiteks kui operatsiooni käigus siirati luu) peab karke kasutama kauem. Sel juhul annab arst karkudega käimise aja ning jalale lubatud koormuse kohta juhised.

- **Taastusravi**

Pärast operatsiooni on kindlasti vaja jätkata nii operatsioonijärgsete raviharjutustega kui liikumisega, et tugevdada lihaseid ja saavutada liigeste optimaalne liikuvus. Harjutusi tuleks teha iga päev. Taastusravi algab esimesel operatsioonijärgsel päeval füsioterapeudi juhendamisel. Soovitav on päeva jooksul palju kordi kõndida, see soodustab paranemist ja mõjutab põlveliigese liikuvust.

- **Haavaõmblused**

Õmbluste klambrid eemaldatakse sõltuvalt haava paranemisest 10.-14. operatsioonijärgsel päeval, seda teeb perearst.

- **Haiglas viibimise aeg**

Haiglas viibimise aeg on üldiselt 3-6 päeva, edasine taastusravi sõltub Teie terviseseisundist ja vajadustest.

Praktilised juhised

- **Haiglast koju sõitmine**

Haiglast võib lasta end koju sõidutada sõiduautoga, istudes juhi kõrvalistmel.

Autos tuleb opereeritud jalale leida võimalikult mugav asend. Autosse sisenemisel istuge kõigepealt istmele risti ning seejärel tõstke jalad autosse.

Ise võib autot juhtida pärast opioidide tarvitamise lõpetamist.

- **Trepist käimine**

Trepist üles minnes viige järgmisele trepiastmele kõigepealt terve jalg, seejärel kargud ning viimasena haige (opereeritud) jalg.

Trepist alla minnes viige järgmisele trepiastmele kõigepealt kargud, seejärel haige (opereeritud) jalg ja viimasena terve jalg

- **Voodist tõusmine**

Soovitav on voodist tõusta terve jala poolt.

- **Sport**

Sportlikke harrastusi võite jätkata, kuid tuleks vältida hüppeid, põrutusi, jalgade väändeid, kükkasendeid. Sobivad spordialad on ujumine, jalgrattasõit, murdmaasuusatamine, kepikõnd. Krooli võite ujuda kohe pärast operatsioonihaavade paranemist (kui on võimalik pääseda ohutult vette). Rinnuli ujuda, jalgrattaga sõita ja suusatada võite siis, kui operatsioonist on möödunud kolm kuud.

Pärast põlveliigese endoproteesimist tuleks kindlasti vältida sügavat kükitamist.

- **Kehakaal**

Hoidke kehakaal normis.

- **Seksuaalelu**

Seksuaalelu võib taas alustada umbes kuus nädalat pärast endoproteesimist. Hoiduda tuleb asenditest, kus põlv on ülemäära painutatud. Rasedus on lubatud.

- **Põletikest hoidumine**

Konsulterige oma perearstiga vähimagi nakkuskahtluse korral (kaasa arvatud hammaste põletikud). Põletik, mis tahes kehapiirkonnas, võib soodustada endoproteesitud liigese nakatumist. Seetõttu on põletikukollete kiire ravi ülimalt oluline. Teatud juhtudel (nt põletikuliste hammaste ravi) on tarvis teha põletiku levikut takistav antibiootikumikuur.

Võimalikud tüsistused

Võimalikule tüsistuse tekkele opereeritud liigeses viitab:

- valu oluline suurenemine;
- tugev turse;
- nahapunetus;
- kuumatunne liigeses;
- kõrge palavik või väike, kuid pidev kehatemperatuuri tõus;
- eritus operatsioonihaavast;
- liigese liikumisulatuse oluline vähenemine.

Kui märkate mõnda mainitud tunnust, võtke kohe ühendust raviarstiga!

Järelkontroll

Järelkontroll toimub Ida-Tallinna Keskhaigla polikliiniku ortopeediakabinetis.

Vastuvõtu aja määrab Teid opereerinud arst.

Infotelefonid

- Ida-Tallinna Keskhaigla polikliiniku ortopeediakabinet 620 7119
- Ida-Tallinna Keskhaigla ortopeediaosakond 620 7113 (sekretär)
- Ida-Tallinna Keskhaigla registratuur 666 1900

Kui Teil pole võimalik määratud kuupäeval operatsioonile tulla, palume sellest kindlasti teatada telefonil 620 7113.

ITK402

Kinnitatud AS ITK ravikvaliteedi komisjoni 08.06.2022. a otsusega (protokoll nr 9-22)