IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Õlaliigese artroskoopia

Käesoleva infolehe eesmärk on tutvustada patsiendile õlaliigese artroskoopiat ning anda soovitusi, kuidas selle protseduuri eel ja järel käituda.

Termin „artroskoopia" tuleneb ladinakeelsetest sõnadest *arthros* (liiges) ja *skopie* (vaatlus). Artroskoopia on kirurgiline protseduur, mille abil saab vaadelda ning diagnoosida ja ravida liigesesiseseid probleeme. Protseduuri eesmärgiks on taastada jäseme normaalne asend ja saavutada valuvaba liiges, mille liikuvus võimaldab patsiendil argitoiminguid sooritada.

Artroskoopia käigus teeb ortopeed uuritava õlaliigese piirkonda väikesed nahalõiked ja sisestab liigesesse 2-5 mm läbimõõduga optilise instrumendi, tekitades niimoodi võimaluse näha liigese sisse. Artroskoopilise operatsiooni puhul on kudede vigastused minimaalsed.

Protseduuri käik

Nii vaatleval (diagnostilisel) kui ka ravimenetlusi võimaldaval (operatiivsel) õlaliigese artroskoopial kasutatakse eelnevalt tuimastusena üldnarkoosi. Kui arst näeb diagnostilise artroskoopia käigus, et probleemi ei saa lahendada ainult artroskoopia abil, võib tekkida vajadus viia läbi lahtine operatsioon. Patsient on õlaliigese artroskoopial kas poolistuvas või külili asendis - selle otsustab protseduuri teostav arst.

Liigesesse sisenetakse selle tagaosast. Liiges täidetakse surve all vedelikuga ja teostatakse liigese vaatlus. Liigese eesossa tehakse teine väike avaus, mille kaudu on võimalik viia liigesesse instrumendid, et teostada ravimenetlusi.

Pärast protseduuri kaetakse nahalõiked plaastritega. Väikesed haavad paranevad 6-7 päeva pärast.

Paljud haiged läbivad selle protseduuri päevakirurgiliste patsientidena ja saavad juba õhtuks koju. Operatsiooni korral jäävad patsiendid 2-3 päevaks haiglaravile.

Kuna kirurgiline protseduur toimub surve all liigesesse viidava vedelikuga, siis on liigese piirkond pärast operatsiooni turses. Turse taandub tavaliselt 24 tunni jooksul. Iga artroskoopiline protseduur on omanäoline ning patsiendi taastumise aeg individuaalne.

Enne protseduuri

Enne õlaliigese artroskoopiat on oluline säilitada võimalikult suurel määral õlaliigese liikuvus ning tugevdada õlaliigest stabiliseerivaid lihaseid. Olenevalt diagnoosist tohib liikuvusharjutusi sooritada kas terve käega haiget kätt abistades või ilma terve käe abita. Füsioterapeut koostab Teile spetsiaalse taastusravi harjutuste programmi, mis aitab parandada õlaliigese funktsionaalsust ja kiirendada paranemisprotsessi.

Järgnevalt toome ära valiku näidisharjutusi



Tõstke õlad üles ning seejärel laske alla ja lõdvestuge.



NB!
Lõdvestusharjutus, korrake iga harjutuse järel! Seiske, toetudes ühe käega lauale, ning kummarduge veidi ettepoole. Laske teisel käel vabalt rippuda. Kõigutage kätt nii, nagu joonistaksite põrandale ringe. Pendeldage käega edasi-tagasi, vasakult paremale.



Istuge sirge seljaga, jalatallad kindlalt vastu põrandat. Tõmmake õlad taha, surudes abaluud kokku.



Seiske haige käe poolse küljega vastu seina. Hoidke käsi küünarliigesest täisnurkselt painutatult ning küünarnukk vastu külge. Suruge labakäe väliskülge vastu seina, hoides lihaspinget 3 sekundit.



Seiske ukseavas (näoga uksepiida poole). Haige käe küünarliiges on täisnurkselt painutatud ja küünarnukk vastu külge. Suruge peopesa vastu uksepiita, hoides lihaspinget 3 sekundit.

Et õppida taastusravi harjutusi õigesti sooritama, peab esialgne harjutuste programm toimuma füsioterapeudi juhendamisel, soovitatavalt 2-3 korda nädalas. Ülejäänud päevadel peate sooritama iseseisvalt neid harjutusi, mida olete eelnevalt füsioterapeudi juhendamisel omandanud. Harjutuste sooritamise sagedus on kaks korda päevas, kestusega ~20 minutit.

Harjutusi tehes võite tunda valu õlaliigese piirkonnas. Hoolimata kergest valust peab jätkama harjutuste tegemist ning vajadusel võtke valuvaigistit vastavalt arsti soovitusele.

Pärast protseduuri

Väga oluline on, et Te alustaksite füsioterapeudi juhendamisel taastusraviga juba operatsioonijärgsel päeval. Harjutuste tegemine aitab parandada verevarustust liigest ümbritsevates kudedes ja vähendada turset, vältida liidete teket ning suurendada lihasjõudu. Jätkata tuleb nende harjutustega, mida Te tegite juba operatsioonile eelnenud perioodil. Teostatud protseduuri omapära arvestades koostab füsioterapeut Teile täiendavate harjutuste programmi, mida peate esimese kahe operatsioonijärgse nädala jooksul ise kodus sooritama. Seejärel on taas vajalik füsioterapeudi konsultatsioon, et otsustada Teie edasise taastusravi üle.

Järgnevad näidisharjutused



Seda harjutust võite teha kas seistes või istudes. Viige haige käsi üle vastasõla, surudes teise käega seda kergelt küünarnukist. Hoidke venitust umbes 3 sekundit ning seejärel lõdvestage käsi.



Selililamangus tõstke terve käe abil haige käsi üle pea, hoides seda võimalikult pea lähedal.



Seiske näoga seina poole. ”Jalutage” sõrmedega mööda seina nii kõrgele kui võimalik. Tulge samamoodi tagasi alla.

Lisaks pigistage sõrmi rusikasse ning sirutage ja painutage randme- ja küünarliigest. Harjutusi võib sooritada väsimustunde tekkeni ja kerge valuni.Kui Teile jäi midagi arusaamatuks, küsige lisateavet oma raviarstilt või füsioterapeudilt.

ITK428

Käesoleva infomaterjali on kooskõlastanud kirurgiakliinik 01.01.2023. a.