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

Esimene amputatsioonijärgne aasta (esmasest proteesist lõpliku proteesini)

Infomaterjali eesmärgiks on anda alajäseme amputatsiooniga patsiendile lühiülevaade sellest, millised muutused patsiendi seisundis aset leiavad ja millised toimingud tuleb ette võtta esimesel amputatsioonijärgsel aastal.

Amputatsiooniga seotud ravi, taastusravi, abivahendite ja sotsiaalteenuste asjus nõustavad Teid erinevad spetsialistid: kirurg, taastusarst, füsioterapeut, tegevusterapeut, sotsiaaltöötaja, õde ja proteesimeister.

Proteesimeistriga kohtute esimese aasta jooksul mitu korda. Koostöö meistriga tagab kiire ja parema tulemuse.

1. kuu

Algab füsioloogiline ja psühholoogiline paranemine. Olenevalt haava paranemise kiirusest eemaldatakse õmblused kõige varem 3–4 nädalat pärast operatsiooni. Kui haavaga või haava ümbritsevate kudedega on probleeme (eritis haavast, punetus, tugev valu), võtke julgesti ühendust oma raviarsti või õega.

Kuna ratastoolis istumine muudab lihased nõrgaks, peaksite alustama füsioteraapiat kohe pärast amputatsiooni juba haiglas ja jätkama iseseisvalt kodus, et tugevdada oma keha, säilitada liigeste liikumisulatus ning hoida südame tervist. Tähelepanu tuleb pöörata ka liigeste liikuvuse säilitamisele: pikaajaline istumine ratastoolis ei lase puusa- ja põlveliigesel piisavalt sirutuda. Seepärast tuleb vähendada istumist: lamada, seista, võimalusel kõndida abivahendiga ja teha ka liigestele harjutusi. Eraldi tuleb tegelda köndile õige kuju andmisega. Selleks tuleb kõnti siduda, kasutada survesukka või spetsiaalset lahast. Kasuks tuleb ka köndi hõõrumine ja armi massaaž, et pehmendada haavapiirkonnas tekkida võivat armkude. Kompressioonsuka kasutamist ja sidumist õpetavad Teile füsioterapeut ja proteesimeister. Kiireks ja püsivaks valude taandumiseks on oluline valuravi, mille kohta saate infot oma raviarstilt.

Esimene kohtumine proteesimeistriga on mõeldud konsultatsiooniks ja köndi seisundi hindamiseks.

2.–3. kuu

Kui haav on täielikult paranenud ja niidid eemaldatud, broneerige aeg proteesimeistri vastuvõtule. Dokumentide vormistamine proteesi tellimiseks toimub proteesimeistri kaudu, kes võtab köndi mõõdud ja teeb selle järgi jäljendi. Köndi jäljendi põhjal valmistab proteesimeister Teile proovihülsi. Hülsi sobivuse kontrolliks võib piisata ühest külastusest proteesimeistri juurde, kuid selleks võib kuluda ka mitu korda, kui proovihülss ei peaks esialgu sobima.

Kui proovihülss sobib ja on liikumisel mugav, valmistatakse Teile esmane hülss, mis ühendatakse teiste proteesikomponentidega ning nii valmibki Teie esimene protees. Protees võib kandmisel esimese paari kuu jooksul vajada kohandamist ja/või parandamist, seega võib tekkida vajadus külastada proteesimeistrit sagedamini.

Esmase proteesi sobitumise järel algab kohe taastusravi. Taastusravis on füsioteraapial väga tähtis koht, et saavutada proteesi kandmise oskus ja harjuda proteesiga. Alajäseme amputatsiooni korral alustate alguses kõndimist raami ning hiljem karkude abil, et taastada jõud, tasakaal, vastupidavus ja enesekindlus.

Igapäevaeluga toimetulekuks võite vajada erinevaid abivahendeid; neid õpetab kasutama tegevusterapeut, kelle vastuvõtule suunab vajaduse korral Teid arst. Ratastooli kasutamist õpetavad nii tegevusterapeut kui füsioterapeut.

4.–6. kuu

Kõnt läbib endiselt füsioloogilisi muutusi. Mida rohkem Te proteesi kannate, seda märgatavamalt köndi suurus väheneb. Kui Teie taastumine sujub ladusalt, on sel ajavahemikul Teil proteesimeistriga vaja kohtuda keskmiselt iga 1–2 kuu tagant. Kui Teie kõnt on kaotanud oma suurusest nii palju, et proteesi kandmine muutub võimatuks, sobitab proteesimeister Teile uue hülsi. Sobiva hülsi valmistamiseks tuleb ehk käia paar korda proteesimeistri juures. Teadke, et iga hülss, mis Teile sobitatakse, tundub kandmisel erinev ning seepärast vajate sellega harjumiseks aega.

Kui Teie taastumine on läinud ladusalt, väheneb taastusravi vajadus järk-järgult, kuid Te peate jätkama kodus iga päev harjutuste sooritamist vastavalt füsioterapeudi juhistele. Kogu keha regulaarne üldine treening peab jätkuma terve elu.

7.–9. kuu

Võimalik, et olete aja jooksul kasutanud erinevaid kõnniabivahendeid, kuid nüüdseks peaksite olema jõudnud etappi, kus ei vaja enam liikumiseks abivahendit. Siiski ei ole mitte kõik amputeeritud alajäsemega inimesed võimelised ilma abivahendita ohutult liikuma. See sõltub üldisest füüsilisest võimekusest ja enesekindlusest. Ohutuse ja kukkumisriski vähendamise seisukohalt on osale amputeeritutele abivahendite kasutamine vajalik.

10.–12. kuu

Kui Teie köndi suuruse vähenemine on pidurdunud ning kõnt saavutanud peaaegu oma lõpliku suuruse ja kuju, ei sobi eelmine hülss enam kandmiseks. Lõpliku proteesi tegemiseks võib taas vaja minna proovihülssi ning see tähendab külaskäike proteesimeistri juurde, kes valmistab Teile lõpliku lamineeritud hülsi.

Aasta pärast amputeerimist olete loodetavasti muutunud olukorraga kohanenud. Te olete vilunud proteesikasutaja ning Teie valud on vähenenud või muutunud talutavaks. Mõistes, et piisavalt aktiivne olles saate hakkama paljude igapäevatoimingutega, mida tegite enne amputatsiooni.

Olge kehaliselt aktiivne, vältige suitsetamist, toituge tervislikult – nii saavutate edasiseks eluks parema tervise.

ITK774

Kinnitatud AS ITK ravikvaliteedi komisjoni 21.02.2024. a otsusega (protokoll nr 4-24)