

Õlaliigese artroskoopia



Patsiendi info

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 jäsme 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 vaatlaval (diagnostilisel) kui ka ravimenetlusi võimaldaval (operatiivsel) õlaliigese artroskoopial kasutatakse eelnevalt tuimestusena 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 poolistuv asendis või külili asendis - selle otsustab protseduuri teostav arst.

Liigesesse sisenetakse selle tagaosast. Liiges täidetakse surve all vedelikuga ja teostatakse liigese vaatlus. Liigese eesosa 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.

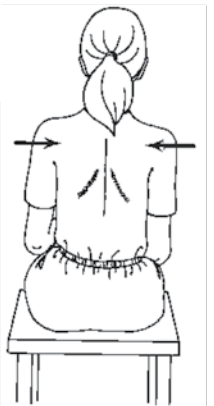
Järgnevalt toome ära valiku näidisharjutusi.



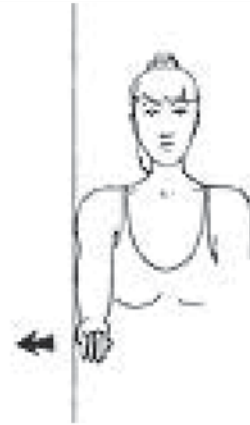
Tõstke õlad üles ning seejärel laske alla ja lõdvestuge.

NB!

Lõdvestusharjutus, korrake iga harjutuse järel! Seiske, toetudes ühe käega lauale, ning kummardu-ge 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 seinu. Hoidke käsi küünar-liigesest täisnurkselt painutatult ning küünarnukk vastu külge. Suruge laba-käe väliskülge vastu seinu, hoides lihasinget 3 sekundit.



Seiske ukseavas (näoga uksepiida poole). Haige käe küünarliiges on täisnurkselt painutatud ja küünarnukk vastu külge. Suruge peopesa vastu uksepiita, hoides lihasinget 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 tehke võite tunda valu õlaliigese piirkonnas. Hoolimata kergest valust peab jätkama harjutuste tegemist, et õlaliigese valutavale kohale külma (näiteks jääkott) ning vajadusel võtke valuvaigistit vastavalt arsti soovitusel.

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.



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

Seiske näoga seina pole. "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.

Head paranemist!

ITK 428