

# Esimene amputatsioonijärgne aasta (esmasest proteesist lõpliku proteesini)



## Patsiendi info

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

Proteesimeistriga kohtute esimese aasta jooksul 10–15 korda. On oluline, et leiaksite omale meistri, kellega tunnete end mugavalt ja turvaliselt.

### 1. kuu

Algab füsioloogiline ja psühholoogiline paranemine. Olenevalt haava paranemise kiirusest eemaldatakse õmblused kõige varem 3–4 nädala jooksul pärast operatsiooni. Kui haavas või haava ümbritsevates kudedes esinevad probleemid (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 ning jätkama iseseisvalt kodus, et tugevdada oma keha, säilitada liigeste liikumisulatus ning hoida südame tervist. Kõndi õige kaju saavutamiseks peaksite hakkama oma kõnti hõõruma, et pehmed armkude, mis võib Teie haava piirkonnas tekkida. Kõndi hõõrumise tehnika asjus nõustavad Teid haiglas arst või füsioterapeut. Püsivaks ja kiireks valude taandumiseks on oluline valuravi, mille kohta saate infot oma raviarstilt.

Esimene kohtumine proteesimeistriga on mõeldud konsultatsiooniks ning kõndi seisundi hindamiseks.

### 2.–3. kuu

Kui haav on täielikult paranenud, niidid eemaldatud ning arst on kirjutanud välja esmase proteesi retsepti, planeerige aeg, et proteesimeister saaks võtta mõõdud ja teha jäljendi. Kõndi jäljendi põhjal teeb proteesimeister Teile proovihülssi, et saaksite selle sobivust testida. Hülssi proovimine võib piirduda ühe külastusega proteesimeistri juurde, kuid selleks võib kuluda ka mitu korda, kui proovihülss esialgu ei sobi.

Kui proovihülss sobib mugavalt, valmistatakse Teile esmane hülss ning ühendatakse see 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 füsioteraapia, selleks tuleb Teil eelnevalt aeg planeerida. Teraapia on oluline, et saavutada proteesi kandmise oskus ja harjuda proteesiga. Alajäseme amputatsiooni korral alustate kõndimist raami abil, et taastada jõud, tasakaal, vastupidavus ja enesekindlus.

Toimetulekuks võite vajada erinevaid abivahendeid, neid õpetab kasutama tegevusterapeut, kelle vastuvõtule kirjutab arst Teile vajaduse korral saatekirja.

#### **4.–6. kuu**

Könt läbib endiselt füsioloogilisi muutusi. Mida rohkem Te proteesi kannate, seda märgatavamalt kõndi suurus väheneb. Kui Teie taastumine sujub ladusalt, siis sel ajavahemikul on Teil vaja proteesimeistriga 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 valmimiseks võib olla vaja 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, siis väheneb füsioterapia jätkamise vajadus järk-järgult. Füsioterapeut annab Teile harjutuste kava koju kaasa, sest Te peate jätkama iga päev harjutuste sooritamist.

#### **7.–9. kuu**

Võimalik, et olete aja jooksul kasutanud erinevaid kõnniabi- vahendeid, 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 ning enesekindlusest. Ohutuse ning kukkumiskiriski vähendamise seisukohalt on osale amputeeritust abivahendite kasutamine vajalik

#### **10.–12. kuu**

On tõenäoline, et Teie kõndi suuruse vähenemine on pidurdunud ning kõnt on saavutanud peaaegu oma lõpliku suuruse ja kuju. Arst saab Teile välja kirjutada lõpliku proteesi, eeldusel, et esmane hülss ei sobi enam kandmiseks. Lõpliku proteesi tegemiseks võib olla vaja taas kord 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 talutavamaks. Olete mõistnud, et saate olla piisavalt aktiivne, et sooritada paljusid igapäevategevusi, mida tegite enne amputatsiooni. Olge kehaliselt aktiivne, vältige suitsetamist, toituge tervislikult – nii saavutate edasiseks eluks parema tervise.

ITK 774