

# Puusaliigese endoproteesimine



Patsiendi info

Käesoleva infolehe eesmärk on anda patsiendile teavet puusaliigese vahetusest ehk endoproteesimisest.

Puusaliigese endoproteesimise operatsioon teostatakse juhul, kui patsiendi liiges on moondunud ja 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

Et saavutaksime optimaalse tulemuse, on Teil vaja ennast operatsiooniks korralikult ette valmistada.

### • Taastusravi

Kolm kuud enne operatsiooni toimumist koostab taastusarst Ida-Tallinna Keskhaigla taastusravikeskuses Teile raviprogrammi, mille eesmärk on parandada jäseme lihasfunktsiooni ja liigeste liikumisulatust. Taastusarsti juurde suunab Teid ortopeed või perearst.

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

### • Põletike ravi

Operatsiooni toimumise ajaks on vaja välja ravida kõik kroonilised ja ägedad põletikud: vastasel juhul esineb suur risk, et tehisiigese nakatub.

Erilist tähelepanu vajavad hambapõletikud. Põletikuliste hammaste operatsioonieelne ravi on tüsistuste vältimise tähtis eeltingimus. Samuti on oluline jälgida, et ei esineks nahavigastusi (lõhed varvaste vahel ja kandadel, haudumus, mädavistrikud, haavandid opereeritaval jäsemel) ega küünthe seenhaigust.

### • Kaasuvate haiguste ravi

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

### • Igapäevased ravimid

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

Enne operatsiooni tuleb aga kindlasti lõpetada järgmiste ravimite tarvitamine:

- NSAID preparaadid (nt Diklofenak, Ibuprofeen) ja aspiriin – tarvitamise peab lõpetama kaks nädalat enne operatsiooni-kuupäeva (valu raviks sobib sel perioodil Tramadool),
- antikoagulandid (Marevan) – sõltuvalt verehüübivuse näitajatest, vastavalt arsti juhistele.

### • Kargud, abivahendid

Kunstliigesega käima õppimiseks ja operatsioonijärgseks taastusraviks tuleb Teil laenutada kargud. Operatsioonist taastumiseks läheb lisaks karkudele vaja veel teisigi abivahendeid, näiteks WC-poti kõrgendust ja vannistet.

Informatsiooni karkude ja muude abivahendite laenutamise kohta saab Ida-Tallinna Keskhaigla polikliiniku ortopeedia-kabineti õelt.

### • Elastikside või kompressioonsukad

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

Elastiksideme saab muretseda apteegist, kompressioonsukki on võimalik osta Ida-Tallinna Keskhaigla polikliiniku ortopeediakabinetist. Sealsamas annavad erikoolitusega õed asjakohast nõu sukade valikul.

### • Uuringud ja analüüsid

Teie operatsioonieelse terviseseisundi täpsustamiseks võetakse Teilt haiglasse saabumise päeval (st operatsioonile eelneval päeval) vereanalüüsid ja uriinianalüüs, tehakse elektrokardiogramm ja röntgeniülesvõtted.

### • Anesteesia küsitlusleht ja operatsiooniga nõustumise vorm

Haiglasse tulekuks palume Teil täita anesteesia küsitlusleht, mis sisaldab teavet operatsiooni valutustamise võimalustest. Küsitluslehe annab Teile ortopeediakabineti õde. Seal on küsimused Teie terviseseisundi kohta – peate neile vastama täpselt, sest nii saab anesthesioloog (narkoosiarst) valida Teile sobivaima valutustamise meetodi.

Võlaõigusseadusest tulenevalt tuleb Teil kirjalikult kinnitada, et olete operatsiooniga nõus. Palume, et allkirjastaksite selleks operatsiooniga nõusoleku vormi.

### Palun võtke haiglasse kaasa:

- kargud
- igapäevaselt tarvitavad ravimid vähemalt kümneks päevaks
- elastikside või kompressioonsukad
- Teie käes olevad röntgenipildid opereeritavast liigesest
- informatsioon kaasuvate haiguste kohta (haigla väljavõtted, uuringute vastused)
- hügieenitarbed, riided haiglas viibimise ajaks, sisejalanõud

Üleliigseid asju palume kaasa mitte võtta.

## Eelmisel öhtul enne operatsiooni

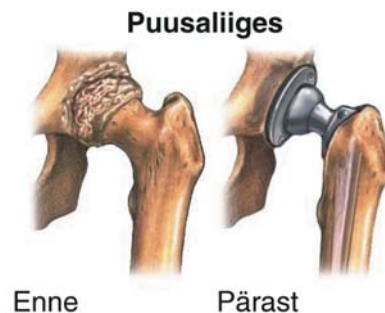
- Palun ärge sööge pärast kella 18.00. Juua võib viimast korda kuus tundi enne operatsiooni algust.
- Võtke sisse igaõhtused ravimid, kui arst ei ole öelnud teisiti.
- Käige duši all, peske ennast ja pange selga puhas haiglasärk.

## 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 riietatakse Teid operatsioonisärki.
- Enne kui Teid viiakse operatsioonituppa, paigaldab õde Teile palatis põiekateetri.

## Operatsiooni käik

**Operatsioonil eemaldatakse kulunud liigesepinnad ja asendatakse need proteesiga.**



## Valutustamine

Enamikul juhtudel kasutatakse puusaliigese 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. Erandjuhtudel võib osutuda vajalikuks sooritada operatsioon üldnarkoosis.

## Pärast operatsiooni

### • Röntgeniülesvõte

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

### • Ärkamisruum

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

### • Intensiivravipalati

Operatsioonijärgne ravi jätkub ortopeedia osakonna intensiivravipalatis, kus on olemas kõik vahendid operatsioonist taastumise kindlustamiseks. 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 külmapakendite paigutamine opereeritud piirkonda.

## • Söömine

Kui arst ei ole andnud teisi korraldusi, võite vastavalt enesetundele süüa kohe pärast operatsiooni.

## • WC-toimingud

Põiekateeter eemaldatakse operatsioonijärgsel päeval. Kõrgendatud potiga tualetis saab reeglina käia paar päeva pärast operatsiooni. Seni on võimalik kasutada siibrit või pudelit.

## • Pesemine

Pesta võib kohe pärast karkudega käima hakkamist, so alates umbes kolmandast operatsioonijärgsest päevast. Vältima peab kukkumist duširuumi libedal põrandal. Operatsioonihaava võib pesta jooksva leige vee all. Nuustiku ega seebiga pole soovitatav värske operatsioonihaava piirkonda hõõruda. Saunas on lubatud käia nädala möödumisel haavaõmbluste eemaldamisest, so umbes kolm nädalat pärast operatsiooni. Vannis käies on soovitatav kasutada spetsiaalset vanniistet.

## • Kehaasendid

- Asendid voodis
  - Kuni spinaalanesteesia möödumiseni (umbes kahe tunni vältel pärast operatsiooni) saate voodis lamada vaid selili.
  - Poolistuvasse asendisse võite voodis tõusta kohe, kui enesetunne lubab (voodi seljatuge tõstes).
  - Tervel küljel magades peab esimese kahe kuu vältel pärast operatsiooni padi jalgade vahel olema.

Opereeritud küljel võib magada pärast valu kadumist ilma jalgevahelise padjata. Kõhuli keerata võib esimese kahe operatsioonijärgse kuu vältel üle terve külje, padi jalgade vahel.

## • Istumine

- Reeglina on poolistuv asend voodis lubatud spinaalanesteesia möödudes, vastavalt enesetundele. Jalad üle voodi ääre istuda võib alates operatsioonile järgneva päeva hommikust.
- Kahe kuu vältel pärast puusaliigese vahetust on vaja kasutada piisavalt kõrget istepinda (kõrgem tool, kõrgendusega WC-pott, voodikõrgendus), et painutus puusaliigesest ei ületaks 90 kraadi.

## • Kõndimine

Karkudega on lubatud kõndida alates esimesest operatsioonijärgsest päevast ning seda on vaja teha kuue nädala vältel. Opereeritud jalale tohib täiskoormusega toetada valu piirini, kui arst pole öelnud teisiti.

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

## • Taastusravi

Pärast operatsiooni on kindlasti vaja jätkata liikumisravi, et tugevdada lihaseid ja saavutada liigeste optimaalne liikuvus. Harjutusi tuleks teha iga päev. Kompleksset taastusravi korraldab taastusarst ja seda saab teostada nii haiglas viibides kui ka kodust

ravil käies. Taastusarsti juurde suunab Teid ortopeed või perearst ja visiit tuleks planeerida 1–2 kuud enne arsti poole pöördumist. Teie soovi korral suunatakse Teid tasulisele taastusravile tavaliselt 1–1,5 kuud pärast operatsiooni. Selleks tuleb aeg eelnevalt reserveerida.

### • Haavaõmblused

Haavaõmblused eemaldatakse sõltuvalt haava paranemisest 10.–14. operatsioonijärgsel päeval. Seda teeb perearst.

### • Haiglas viibimise aeg

Palume Teil saabuda haiglasse operatsioonile eelneval päeval. Saabumise päeval tehakse Teile vajalikud analüüsid ja uuringud. Haiglast kirjutatakse Teid välja 5.–7. päeval pärast operatsiooni.

### • Praktilised juhised

#### • Haiglast koju sõitmine

Haiglast koju sõidutada võib lasta end tavalise autoga, istudes juhi kõrvalistmel. Autoiste peab olema lükatud nii taha kui võimalik ja seljatugi kallutatud tavaasendist allapoole. Tehke nii:

- asetage kõrgendus padi istmele
- istuge autoistmele
- tõmmake opereeritud jalg autosse põlvest sirgena ja nihutage end pidevalt istmel tahapoole
- autost väljudes tehke kõike sedasama, aga vastupidises suunas ja järjekorras

- Trepist käimine
  - Üles ↑ terve jalg → haige jalg → kargud
  - Alla ↓ kargud → haige jalg → terve jalg
- Voodisse heitmine / voodist tõusmine
  - Voodist tuleks tõusta terve jala poolt.
- Sokkide ja kingade jalgapanek
 

Sokke on kõige parem jalga panna spetsiaalse vahendi abil.



Vahetult pärast operatsiooni tuleb võib-olla jalaprotseduure teostada terve jala põlve alt.



Ainus moodus opereeritud jala kuivatamiseks, varbaküünte lõikamiseks, sokkide ja kingade jalgapanekuks ning kingapaelte sidumiseks on asetada opereeritud jala hüppeliiges terve jala põlvele. Ärge kummarduge nii sügavale, et kehatüve ja reie vahele jääb vähem kui 90-kraadine nurk.

#### • Toolil istumine ja toolilt tõusmine



Esimesel kahel kuul pärast puusaliigese vahetust on lubatud istuda ainult kõva põhjaga toolil (mitte pehmes tugitoolis).

- Esmalt sirutage opereeritud jalg ette.- Toetage keha käte abil ja istuge.

- Asjade võtmine maast



- Toetuge tervele jalale, sirutage haige jalg taha välja.
- Toetuge tervele jalale ja laskuge opereeritud jala põlvele nii, et opereeritud jala reie ja kehatüve vahele ei teki vähem kui 90-kraadist nurka.

- **Sport**

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

- **Seksuaalelu**

Seksuaalelu võib taas alustada umbes kuus nädalat pärast liigesevahetusoperatsiooni. Hoiduda tuleb asenditest, kus puusaliiges on painutatud üle 90 kraadi või on liigselt välja pööratud. 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 kohene ravi ülimalt oluline. Teatud juhtudel (nt põletikuliste hammaste ravi hambaarsti juures) on tarvis teha põletiku levikut takistav antibiootikumikuur.

### Võimalikud tüsistused

Võimaliku tüsistuse tekkele opereeritud jäsemes viitab:

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

Kui märkate enda juures mõnda mainitud tunnust, võtke kohe ühendust raviarstiga!

## Palume Teil vältida järgmisi asendeid:



Puusaliigese painutamine üle 90 kraadi.



Istudes keha ette kallutamine.



Jalaprotseduuride tegemine puusaliigest painutades.



Opereeritud jala viimine üle keha keskjoone. Ilma käetugedeta toolil istumine.



Jalaprotseduuride tegemine puusaliigest painutades ja välja keerates.



Jalaprotseduuride tegemine puusaliigest painutades ja sisse keerates.

## Järelkontroll

Järelkontroll toimub Ida-Tallinna Keskhaigla polikliiniku ortopeedia-kabinetis. Aja määrab kindlaks Teid opereerinud arst.

## Infotelefonid

Ida-Tallinna Keskhaigla polikliiniku ortopeediakabinet **620 7119**

Ida-Tallinna Keskhaigla ortopeediaosakond **620 7113** (sekretär)  
**620 7115** (arstid)

Ida-Tallinna Keskhaigla üldinfo/registratuur **666 1900**

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