

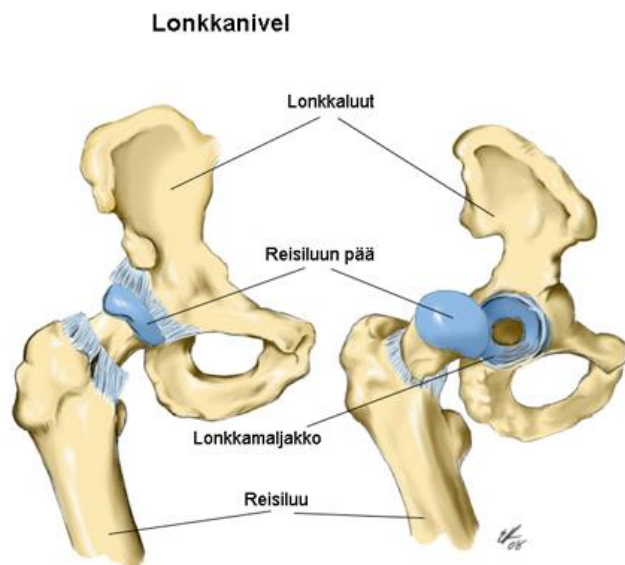


Lonkan tähytysleikkauksesta kuntoutuminen

Kuvaus: Yleisohjeet lonkan tähytystoimenpiteestä kuntoutumiseen. Yksilölliset ohjeet tarkentuvat leikkauksen jälkeen.

Toimenpide

Lonkanivelen tähytystoimenpide tehdään pääasiassa selkäydinpuudutuksessa tai nukutuksessa, vetopöytää ja läpivalaisulaitetta apuna käyttäen. Tähytyksessä nähdään lonkanivelen sisäiset rakenteet. Tyypillisimpiä hoidettavia vaivoja ovat kierukkamaisen labrumin eli rustorenkain repeämät (korjaus tai siistiminen), irtopalojen poistot ja lonkan pintaan eli luisen kyhmyjen poistaminen.



Leikkauksesta kuntoutuminen

Kuntoutumisessa keskeisiä tavoitteita ovat kivun- ja turvotuksenhoito, lonkanivelen täyden liikkuvuuden, lihasvoiman ja koordinaation saavuttaminen. Kuntoutumisessa on tärkeää päivittäin tehtävät omatoimiset harjoitukset. Leikkauksen jälkeen saat yksilölliset ohjeet fysioterapeutilta. Lääkäri kirjoittaa tarvittaessa lähetteen fysioterapiaan, sopiva aika fysioterapian aloittamiseen on 3 viikkoa leikkauksesta.

Turvotuksen ja kivun hoito

Leikkauksen jälkeen turvotuksen ja kivun vähentämiseksi pidä alaraaja kohoasennossa ja käytä kylmäpakkausta lonkan alueella useita kertoja päivässä noin 20 min kerrallaan. Tee veren- ja nestekiertoa vilkastuttavia nilkan pumppaavia liikkeitä sekä pakarapuristuksia vähintään kerran tunnissa.

Liikkuminen ja liikeharjoitukset

Leikkauksen jälkeen voit varata leikatulla alaraajalla 15kg:n osavarauksella. Käytä kyynärsauvoja tukena ensimmäiset 3 viikkoa. Sen jälkeen voit vähentää tuen tarvetta tuntemusten mukaan, esim. yhtä sauvaa käyttäen (sauva terveen jalan puolella). Pyri kävelemään mahdollisimman normaalisti.

Aloita välittömästi lonkkanivelen ja koko alaraajan liikeharjoitukset liikkuvuuden ja lihasvoiman ylläpitämiseksi ja parantamiseksi. Tee harjoitteita päivittäin, vähintään 3-5 kertaa päivässä.

Voit palata entisiin liikuntaharrastuksiin sitten, kun useiden liikkeiden sarjat, jotka ennen leikkausta aiheuttivat kipua onnistuvat toistetusti ja kivuttomasti. Tämä voi viedä useita kuukausia.

Liitteenä harjoitusohje



Nilkkojen pumpaavat liikkeet nestekierron vilkastuttamiseksi

Tee selinmakuulla tai istuen. Koukista ja ojenna nilkkoja reippaaseen tahtiin.

Toista 20-30 kertaa tunnissa.

Polven loppuojennuksen harjoitus

Selinmakuulla alaraajat oikeassa linjassa suorana. Vedä nilkat koukkuun ja paina polvitaivetta alustaa kohti. Tunne jännitys etureiden sisä- ja ulkosyrjällä. Pidä jännitys 5 sekuntia ja rentouta lihakset.

Toista 10-15 kertaa.





Suoran jalan nostoharjoitus

Asetu selinmakuulle, koukista leikkaamaton jalka ja jalkapohja alustalle. Koukista suoran jalan nilkka ja ojenna polvi, nosta jalkaa hitaasti toisen jalan tasalle. Pidä jännitys noin 5 sekuntia ja laske jalka hitaasti alustalle. Rentoudu.

Toista 10-15 kertaa.



Polven ojennusharjoitus

Istu tuolilla ja ojenna polvi suoraksi. Tunne jännitys etureiden sisä- ja ulkosyrjällä. Pidä jännitys 5 sekunnin ajan ja laske jalka takaisin lattialle. Rentoudu.

Toista 10-15 kertaa.



Lonkan ojennusharjoitus

Seiso ylävartalo suorana, lantio pystyasennossa suorana. Ota tukea esim. tuolista tai pöydästä.

Liu'uta jalkaa suorana taaksepäin. Älä kallista vartaloa eteenpäin, pidä lantio paikallaan ja tee työ pakaralihaksella. Palauta jalka lähtöasentoon.

Toista 10-15 kertaa.



Lonkan loitonnusharjoitus

Seiso ylävartalo suorana, lantio pystyasennossa suorana. Ota tukea esim. tuolista tai pöydästä.

Vie jalkaa suorana sivulle päin. Älä kallista vartaloa sivulle tai anna lantion hallinnan pettää sivulle. Pidä lantio paikallaan ja tee työ pakaralihaksen sivuosalla. Palauta jalka lähtöasentoon.

Toista 10-15 kertaa.