



Potilasohje lonkan täyhystysleikkauksen jälkeen

Leikkauksen jälkeen

Leikkauksen jälkeen tavoitteena on kivun ja turvotuksen hoito, lonkanivelen liikelaajuuden ylläpitäminen sekä lihasvoiman ja koordinaation harjoittaminen. Tee edellä olevat harjoituksen päivittäin. Harjoitteiden tekeminen on kuntoutumisen kannalta tärkeää.

Leikkauksen jälkeen turvotuksen ja kivun vähentämiseksi pidä jalkaa kohoasennossa ja käytä kylmäpakkausta lonkan alueella useita kertoja päivässä, noin 20 minuuttia kerrallaan.

Liikkuminen

Leikatulla jalalla ensimmäiset 3 viikkoa on raajanpainovaraus. Kävellessä voit laskea leikatun jalan alustaa vasten rennosti, mutta loppu paino tulee keventää kyynärsauvoille. 3 viikon jälkeen voit kävellä kivun sallimissa rajoissa. Pyri kävelemään mahdollisimman normaalisti heti alusta alkaen.

Voit palata entisiin liikuntatottumuksiin ja –harrastuksiin, kun useiden liikkeiden sarja, jotka ennen leikkausta aiheuttivat kipua, onnistuvat kivuttomasti. Tämä voi viedä kuitenkin useita kuukausia.

Tarvittaessa ota yhteyttä sairaalan fysioterapeuttiin p. 014 269 5066.



Liikeharjoitukset

Tee harjoitteita päivittäin, vähintään 3-6 kertaa. Toista kutakin harjoitusta 10-15 kertaa. Harjoitusten avulla ylläpidetään ja parannetaan lonkan sekä koko alaraajan liikkuvuutta sekä lihasvoimaa.



Koukista ja ojenna nilkkoja reippaaseen tahtiin. Toista 20-30 kertaa kerran tunnissa.



Vedä nilkka koukkuun ja paina polvitaivetta kohti alustaa. Etureisi jännittyy. Pidä jännitys 5 sekuntia. Laske jalka hallitusti alas.



Suoran jalan nosto selinmakuulla. Koukista nilkka ja ojenna polvi, nosta jalkaa suorana ylös alustasta. Pidä jännitys 5 sekuntia ja laske jalka hitaasti takaisin alustalle.



Polven ojennus istuen. Ojenna polvi suoraksi, pidä jännitys 5 sekunnin aja ja laske jalka rauhallisesti takaisin alustalle.



Lonkan ojennus seisten. Ota tukea esim tuolista, seiso terveellä jalalla ja lähde viemään leikattua rauhallisesti taaksepäin. Pidä ylävartalo suorana. Palauta leikattu jalka takaisin lähtöasentoon.



Lonkanoitonnuks seisten. Ota tukea, seiso terveellä jalalla ja lähde viemään leikattua jalkaa rauhallisesti sivulle. Pidä ylävartalo suorana ja palauta jalka takaisin lähtöasentoon.



Kynnärsauvoilla kävely



Siirrä sauvat ja leikattu jalka eteen.

Siirrä paino sauvoille ja leikatulle jalalle.



Ota terveellä jalalla askel eteen.

Taivuta leikatun jalan polvea ja siirrä leikattu jalka eteen.



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Porraskävelyohje kyynärsauvoilla

Portaita kulkiessa, voit ottaa tukea molemmista kyynärsauvoista tai kaiteesta ja kyynärsauvasta. Kivuttomin tapa kulkea portaissa on kulkea ylöspäin terve jalka edellä ja alaspäin leikattu jalka edellä. Näin ollen terve jalka tekee molempiin suuntiin kulkiessa lihastyön.



Siirrä terve jalka ylemmälle portaalle jättäen sauvat leikatun tueksi.

Ponnista terveellä jalalla itsesi portaalle.

Koukista leikattua jalkaa, kun siirrät jalan terveeseen viereen.



Siirrä sauvat sekä leikattu jalka alemmalle portaalle.

Siirrä paino sauvoille sekä leikatulle jalalle.

Tuo terve jalka alemmalle portaalle rauhallisesti ja hallitusti.



Voit kantaa toista sauvaa mukana portaissa kulkiessa.

Ota sauvan keskeltä kiinni ja sijoita se tukena olevan sauvan ulkopuolelle.

Ota sauvasta kiinni sormilla. Kävele portaissa edellisen ohjeen mukaisesti.