

Reisiamputaatiopotilaan akuuttivaiheen kuntoutus

Amputaation jälkeen kuntoutuminen käynnistyy sairaalan vuodeosastolla. Amputoidun alaraajan (tyngä) asentohoidot ja liikeharjoitukset ovat tärkeitä liikerajoitusten ja turvotuksen ehkäisemiseksi sekä lihasvoiman ylläpitämiseksi. Tärkeää on myös huolehtia leikkaamattoman alaraajan ihon kunnosta sekä lihasvoimien ylläpitämisestä. Hengityksen tehostamiseksi aloitetaan hengitysharjoitukset PEP-puhalluspullolla.

Tyngän sidonta on keskeinen osa kuntoutusta ja se aloitetaan heti leikkauksen jälkeen. Sidonnalla vähennetään kipua ja turvotusta sekä edistetään tyngän muotoutumista tuppahoitoon ja protetisointiin sopivaksi. Tyngän sidonnasta vastaa akuuttivaiheessa hoitohenkilökunta.

Asentohoito



Selinmakuulla älä pidä tyynyä tyngän alla, sillä tämä aiheuttaa nopeasti virheasennon ja liikerajoituksen lonkkaniveleen.

Huomioi myös, ettei vuoteen pääty ole pitkiä aikoja kohotettuna, koska se voi lisätä tyngän turvotusta.



Kylkimakuulla tue lonkka tyynyllä mahdollisimman suoraksi. Leikkaamaton alaraaja voi olla koukussa.

Istuminen



Istumaannousu vuoteen reunalle tapahtuu leikkaamattoman puolen kyljen kautta.

Istuessa tulee kiinnittää huomioita ryhdikkääseen ja tasapainoiseen istuma-asentoon.

Varsinkin alkuvaiheessa käsiin tukeutuminen voi olla tarpeen.

Seisomaharjoittelu



Seisomaharjoittelu aloitetaan, kun vointi sallii pystyasennon ja leikkaamattoman alaraajan voimat riittävät turvalliseen seisomiseen.

Ensimmäiset seisomaharjoitukset tehdään fysioterapeutin avustuksella, sopivan apuvälineen turvin.

Siirtymiset



Siirtyminen pyörätuoliin/pyörätuolista tapahtuu leikkaamaton alaraaja edellä.
Siirtymisen apuna voidaan käyttää liukulautaa.

Liikeharjoitteet

Tee harjoitteita 3-4 kertaa päivässä, 5-10 toistoa kerralla.

Aloita liikeharjoitteet pakaroiden jännityksellä. Jännitä pakaroita tiukasti yhteen, pidä jännitys 3-5 sekuntia ja rentouta.



Lonkan koukistus

Nosta tynkää irti alustasta ja laske jarruttaen alas.



Lonkan loitonuus kylkimakuulla

Nosta tynkää ylös ja laske jarruttaen alas.



Lonkan ojennus kylkimakuulla

Vie tynkää pitkälle taakse ja palauta alkuasentoon. Vältä lantion kiertymistä taakse.