

Sääriamputaatiopotilaan akuuttivaiheen kuntoutus

Amputaation jälkeen kuntoutuminen käynnistyy sairaalan vuodeosastolla. Amputoidun alaraajan (tynkä) 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 tuppohoitoon ja protetisointiin sopivaksi. Akuuttivaiheessa tyngän sidonnasta vastaa hoitohenkilökunta.

Asentohoito



Selinmakuulla pidä alaraajat suorina.

Älä pidä tyynyä tyngän alla, sillä tämä aiheuttaa nopeasti virheasennon ja liikerajoituksen polvi- ja lonkkaniveleen.

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



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

Istuminen



Istumaan nousu vuoteen reunalle tapahtuu leikkaamattoman puolen kyljen kautta.

Vuoteen reunalla istuessa tynkä tulee tukea (esim. tuolilla) suoraksi polven jäykistymisen sekä tyngän turvotuksen ehkäisemiseksi.

Pyörätuolissa istuessa tynkä tuetaan ojennustuella.

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.



Polven ojennus

Paina polvitaivetta alustaa vasten reisilihasta jännittämällä.

Pidä jännitys 3-5 sekuntia ja rentouta.



Lonkan koukistus

Nosta tynkää polvi suorana irti alustasta ja laske jarruttaen alas.



Lonkan loitonnuks kylkimakuulla

Nosta tynkää polvi suorana ylös ja laske jarruttaen alas.



Lonkan ojennus kylkimakuulla

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