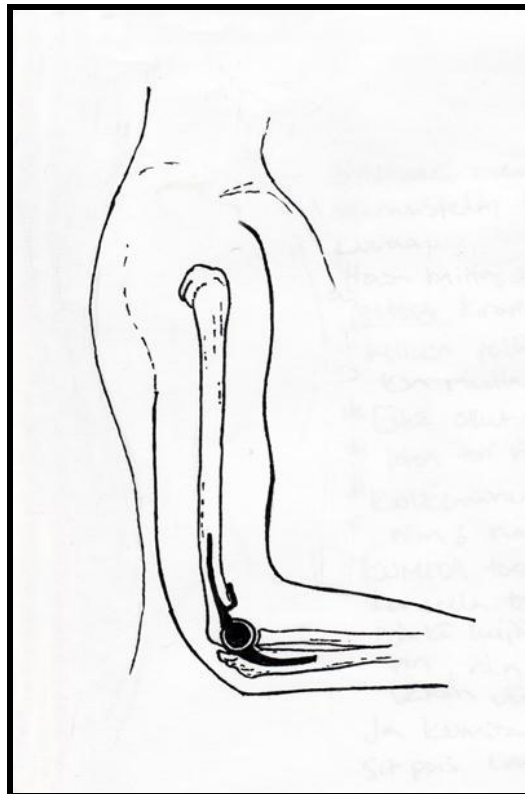




7.2.2011

POTILASOHJE KYYNÄRNIVELEN TEKONIVELLEIKATULLE POTILAALLE





7.2.2011

YLEISTÄ

Tämän ohjeen avulla saat tietoa kyynärnivelen tekonivelleikkauksen jälkeisestä kuntoutuksesta. Kyynärnivelen tekonivelleikkaus on kirurginen toimenpide, jossa kyynärnivel korvataan tekonivelellä. Kyynärnivelen leikkauksen tavoitteena on kivun poistaminen ja nivelen toiminnallisuuden lisääminen. Yleisimpiä leikkaukseen johtavia syitä ovat tulehdukset ja vammojen jälkitilat sekä nivelkulumat.

Aktiivinen harjoittelu on tärkeää ja sen avulla kyynärnivelen liikkuvuus pyritään saamaan 0–130 asteeseen, jolloin päivittäiset toimet sujuvat helposti. Saavutettavaan kyynärnivelen liikkeeseen vaikuttavat ennen leikkausta nivelessä olleet liikkuvuus ja lihasvoima. Hyvä yleiskunto ja lihasvoima nopeuttavat leikkauksesta toipumista. Voit harjoitella ohjeen lopussa olevia harjoitteita jo ennen leikkausta.

HENGITYSHARJOITUKSET

Tehosta hengitystä leikkauksen jälkeen vetämällä nenän kautta keuhkot täyteen ilmaa ja puhalla ilma suun kautta hitaasti ulos. Tee tehostettua hengitystä kerralla kaksi 5–6 hengityksen sarjaa kahden tunnin välein. Tehostetun hengityksen avulla nopeutat paranemista, ja se lievittää kipua.

ASENTOHOITO

Yläraaja asetetaan leikkauksen jälkeen lastaan 2–3 viikon ajaksi. Saat ottaa lastan pois peseytyessäsi, mutta vältä kyynärnivelen liikuttamista. Selinmakuulla ollessa leikattu yläraaja tuetaan tyynyjen avulla kohoasentoon turvotuksen vähentämiseksi. Vältä istumaan noustessa leikattuun yläraajaan tukeutumista. Leikatun yläraajan puoleisella kyljellä saat nukkua kuuden viikon kuluttua leikkauksesta.



7.2.2011

KYLMÄHOITO

Voit antaa kipeytyneelle ja turvonneelle alueelle kylmähoitoa useita kertoja päivässä 10–15 minuuttia kerrallaan käyttäen kylmäpakkauksia. Kylmähoidossa verisuonet supistuvat, jolloin turvotuksen muodostus hidastuu.

ARKIELÄMÄ LEIKKAUKSEN JÄLKEEN

Kotiudut 3–4 vuorokauden kuluttua leikkauksesta. Kuormitusrajoitus on leikkauksen jälkeen 3 kuukauden ajan 3 kiloa ja sen jälkeen 5 kiloa. Tekonivelleikkauksen jälkeen yläraaja ei tule kestävään iskuja ja raskasta vääntämistä, jonka vuoksi vältä esimerkiksi pallopelejä ja matontamppausta. Jälkitarkastuksen jälkeen voit muuten harrastaa normaalia liikuntaa. Autolla ajo on suositeltavaa vasta, kun yläraajan toimintakyky on palautunut.

Suoraan käsivarteen tukeutumista tulee välttää, joten esimerkiksi kyynärsauvojen käyttöä ei suositella lainkaan leikkauksen jälkeen. Kahden kuukauden kuluttua leikkauksesta voit tarvittaessa käyttää liikkumisen apuvälineenä kainalosauvoja.

**Tee harjoituksia ja noudata rajoituksia tunnollisesti,
niin tekonivel kestää mahdollisimman pitkään.**

HARJOITTEET LASTAN KANSSA

Aloita yläraajan harjoitteet heti leikkauksen jälkeen sormien, ranteen ja olkanivelen liikkuvuusharjoituksilla. Fysioterapeutti ohjaa harjoitteet, joiden tarkoituksena on ylläpitää nivelten liikkuvuutta sekä vähentää kipua ja turvotusta, mikä edistää paranemista. Tee harjoitteita päivittäin omatoimisesti 2–3 kertaa. Toistomääriä voit lisätä tuntemuksien mukaan. Ota huomioon liikkeitä tehdessä, ettei niiden suorittaminen saa aiheuttaa kovaa kipua.



Sormet nyrkkiin ja auki

Vie sormet nyrkkiin ja ojenna suoraksi levittäen sormia. Toista 20 kertaa.



Ranteen ojennus ja koukistus

Ojenna ja koukista rannetta. Toista 20 kertaa.



Olkanivelen koukistus

Selinmakuulla. Nosta yläraaja ylös etukautta peukalo edellä, laske hitaasti alas kämmen edellä. Toista 15–20 kertaa.

7.2.2011



Olkanivelen loitonuus

Vie yläraaja sivukautta ylös peukan osoittaessa menosuuntaan.

Toista 15–20 kertaa.



Olkanivelen ojennus

Vie yläraaja taakse pikkusormi edellä.

Toista 15–20 kertaa.



Hartioiden rentoutus

Pyöritä hartioita ympäri molempiin suuntiin.

Toista 15–20 kertaa.

HARJOITTEET LASTAN POISTON JÄLKEEN

Aloita kyynärnivelen harjoitteet osastolla tai poliklinisesti heti lastan poiston jälkeen. Tee harjoitteita päivittäin 2–3 kertaa. Toistomääriä voit lisätä tuntemuksien mukaan. Voit ottaa harjoitteisiin 5 viikon kuluttua vastukseksi esimerkiksi kuminauhan tai käsipainot liikkeiden tehostamiseksi.

Voit harjoittaa kyynärnivelen liikkuvuutta jokapäiväisillä askareilla käyttämällä leikattua yläraajaa mahdollisimman monipuolisesti. Hyviä harjoittelutilanteita ovat esimerkiksi hampaiden ja hiusten peseminen, hiusten kampaaminen sekä syöminen ja pukeutuminen.



Kyynärnivelen koukistus

Koukista ja ojenna kyynärniveltä.
Avusta tarvittaessa liikettä toisella kädellä.

Toista 15–20 kertaa.



Kyynärnivelen kierto

Pidä olkavarsi kiinni vartalossa,
kyynärniveli koukussa, ranne suorana
ja peukalo ylöspäin.

Käännä kämmentä ylös ja alas
kyynärvarrtta kiertäen.

Toista 15–20 kertaa.

7.2.2011



Lapaluun lähennys

Seiso ja nojaa toisella kädellä pöytään. Anna leikatun yläraajan riippua rentona. Vedä lapaluuta kohti selkäranka ja vie samalla kyynärpää koukkuun taakse.

Toista 15–20 kertaa.



Kyynärnivelen koukistus

Kosketa sormilla vastakkaista olkapäätä. Voit tehdä liikkeen asteittain liu'uttamalla sormia pitkin tervettä käsivartta.

Toista 15–20 kertaa.



Venytytys

Laita kädet pöydälle. Liu'uta käsiä pöytää vasten ja ojenna kyynärpäitä niin paljon, kuin pystyt. Voit avustaa leikattua yläraajaa toisella kädellä.

Pidä asento noin 30 sekuntia.

Toista 2–3 kertaa.



7.2.2011

KUNTOUTUS KOTIKUNNASSA

Kuntoutus jatkuu kuntoutusjakson jälkeen kotipaikkakunnalla ohjatusti fysioterapeutin kanssa sekä itsenäisesti kotona.

KONTROLLIT

Ortopedin ja fysioterapeutin kontrolli on yleensä 2–3 kuukauden kuluttua leikkauksesta.

Voit ottaa tarvittaessa yhteyttä _____

Tekijät: Mirkkita Hiltunen & Hanna SHEMEIKKA

Fysioterapian koulutusohjelma

Oulun seudun ammattikorkeakoulu 2010

Piirroskuva: Heidi SHEMEIKKA

Valokuvat: Hanna SHEMEIKKA

Hyväksyjä: reumaortopedi Susanna Yli-Luukko