

## PÕLVELIIGESE ENDOPROTEESIMINE

Käesoleva infomaterjali eesmärk on anda patsiendile teavet põlveliigese vahetusest ehk endoproteesimisest. Põlveliigese endoproteesimise operatsioon teostatakse juhul, kui patsiendi liiges on moondunud ja liikuvus piiratud ning esineb valu, mis ei allu ravimitele. Endoproteesimise eesmärgiks on taastada jäseme normaalne asend ja saavutada valuvaba liiges, mille liikuvus võimaldab patsiendil igapäevaseid toiminguid teha.

### **Enne haiglasse tulekut**

Et saavutaksime optimaalse tulemuse, on patsiendil vaja ennast operatsiooniks korralikult ette valmistada. Soovitav on õppida karkudega kõndimine selgeks enne operatsiooni, sest lõikusele vahetult järgneval perioodil võib valu segada uute oskuste omandamist. Kogemus näitab, et eelnevalt harjutanud patsiendid paranevad ka pärast operatsiooni kiiremini.

#### ❖ **Põletike ravi**

Operatsiooni toimumise ajaks on vaja välja ravida kõik kroonilised ja ägedad põletikud. Vastasel juhul esineb suur risk, et tehisliiges nakatub.

- ❖ **külastage perearsti, et kontrollida oma tervist.** Operatsiooni toimumise ajaks on vaja välja ravida kõik kroonilised ja ägedad põletikud, vastasel juhul esineb tehisliigese suur nakatumisrisk;
- ❖ **külastage hambaarsti.** Erilist tähelepanu vajavad hambapõletikud. Põletikulised hambad suurendavad nakkusohtu. Põletikuliste hammaste operatsioonieelne ravi on tüsistuste vältimise tähtis eeltingimus. Hamba väljatõmbamise ja endoproteesimise operatsiooni vahe peab olema üle kahe nädala, soovitatavalt üks kuu;
- ❖ samuti on oluline jälgida, et ei esineks **nahavigastusi** (lõhed varvaste vahel ja kandadel, haudumus, mädavistrikud, haavandid opereeritaval jäsemel) ega küünte seenhaigust.

#### ❖ **Kaasuvate haiguste ravi**

**Kroonilised haigused** (nt kõrgvererõhutõbi, südame isheemiatõbi, südamepuudulikkus, neeru-puudulikkus, suhkruhaigus) peavad olema haiglasse tuleku ajaks kompensatsioonistaadiumis.

**Nädal enne operatsiooni ei tohiks esineda palavikku, viirushaigusi ega kõhulahtisust.**

**Kui Te olete tugevalt ülekaaluline** on soovitatav konsulteerida toitumisenõustajaga. Lisakaal on koormuseks uuele liigesele ning suurendab trombide ja põletiku tekkimise ohtu.

**Suitsetamisest** oleks soovitatav loobuda vähemalt kaks nädalat enne operatsiooni. Suitsetajad paranevad operatsioonidest aeglasemalt ja kogevad tõenäolisemalt hingamisprobleeme operatsiooni ajal. Operatsioonihaavad paranevad paremini, kui Te ei suitseta ka pärast operatsiooni.

**Üks nädal enne operatsiooni on keelatud juua alkoholi.**

#### ❖ **Igapäevased ravimid**

Kaasuvate haiguste ravimite tarvitamist ei pea üldjuhul enne operatsioonile tulekut katkestama. Ka operatsioonipäeva hommikul tuleb need ravimid ühe lonksu veega sisse võtta.

Enne operatsiooni tuleb aga kindlasti lõpetada järgmiste ravimite tarvitamine:

- ❖ NSAID preparaadid (nt *Diklofenak*, *Ibuprofeen*) ja aspiriin – tarvitamise peab lõpetama kaks nädalat enne operatsioonikuupäeva (valu raviks sobib sel perioodil *Tramadool*);
- ❖ antikoagulandid (*Marevan*) – sõltuvalt verehübivuse näitajatest, vastavalt arsti juhiste.

### **PRAKTILISED JUHISED**

- ❖ varuge kõndimiseks madala tallaga mugavad jalatsid, soovitatavalt tugeva ja mittelibiseva tallaga;
- ❖ paigutage sagedamini kasutatavad esemed kättesaadavale kõrgusele, et vältida küünitamist või ronimist (kukkumisel on luumurru või tehisliigese nihestuse oht);
- ❖ paigaldage vannitoa või duširuumi põrandale ning vanni või dušialusele mittelibisevad katted;
- ❖ valmistage endale ette kodused tingimused (kõrgemad istmed, käepide tualetis);
- ❖ enne haiglasse tulekut on soovitatav välja selgitada, kes lähedastest pärast haiglaravi Teid koju viib.

**Kuna vajate pärast operatsiooni abi igapäevastes tegevustes (riietumisel, koristamisel, poes käimisel jne), leidke inimene, kes saab Teid mõnda aega abistada. Kui Teil abistajat ei ole, siis on võimalus jätkata taastumisega Pärnu Haigla õendus-ja hoolduskeskuses. Koha saab broneerida tel 447 3203 vajalik ravi- või perearsti saatekiri. Kokkulepped selleks tehke enne haiglasse tulekut.**

## ✦ Kargud, abivahendid

Kunstliigesega käima õppimiseks ja operatsioonijärgseks taastusraviks tuleb patsiendil laenutada kargud.

Informatsiooni karkude laenutamise kohta saab haiglale teadaolevalt Pärnu Haigla Taastusravi- ja Heaolukeskuse esimesel korrusel asuvast **Ortomed kauplusest** telefon **447 5128**, kauplusest **Invaru** Hommiku tn 1 (Port Artur 1 kõrval) telefon **447 1022**, **Tervisekauplusest** telefon **447 2686** (Keskväljak 1, Pärnu) või **TerviseAbi** Pärnu tel **5626 1152** (Riia mnt 131, Pärnu).

## HAIGLASSE TULEK

Üks kuu kuni hiljemalt üks nädal enne operatsiooni kutsutakse Teid ortopeediaõe vastuvõtule, kus toimub operatsioonieelset ja -järgset perioodi käsitlev nõustamine. Õde broneerib Teile aja anestesioloogi vastuvõtule ning väljastab operatsiooniga seotud dokumendid.

Võlaõigusseadusest tulenevalt tuleb Teil kirjalikult kinnitada, et olete operatsiooniga nõus.

Palume, et allkirjastaksite selleks operatsiooniga nõustumise lehe.

## Palun võtke haiglasse kaasa:

- ✦ saatekiri ja isikut tõendav dokument;
- ✦ raha voodipäevatasu maksmiseks;
- ✦ kargud;
- ✦ igapäevaselt tarvitavad ravimid vähemalt kümneks päevaks (**originaalpakendis**);
- ✦ Teile käes olevad röntgenipildid opereeritavast liigesest;
- ✦ informatsioon kaasuvate haiguste kohta (haigla väljavõtted, uuringute vastused);
- ✦ hügieenitarbed, uriinipidamatuse korral vastavad sidemed või mähkmed;
- ✦ sisejalanõud.

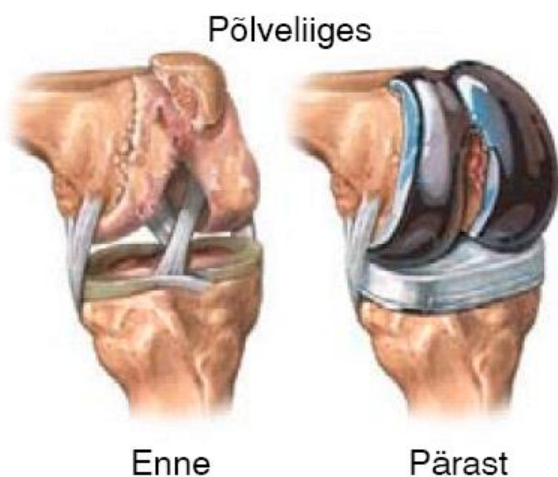
Üleliigseid asju palume kaasa mitte võtta.

## Eelmisel õhtul enne operatsiooni haiglas

- ✦ palun ärge sööge pärast kella 20:00. Juua võib viimast korda kuus tundi enne operatsiooni algust.
- ✦ võtke sisse igaõhtused ravimid, kui arst ei ole öelnud teisiti.

## Operatsioonipäeva hommikul

- ✦ süüa, juua ega suitsetada pole lubatud;
- ✦ peske ennast dušši all, Teile antakse spetsiaalne pesugeel;
- ✦ operatsioonile minekuks riietatakse Teid operatsioonisärki;
- ✦ eemaldatavad hambaproteesid ja ehted tuleb enne operatsioonituppa minekut eemaldada;
- ✦ enne kui Teid viiakse operatsioonituppa, paigaldab õde Teile põiekateetri.



## Operatsiooni käik

Operatsioonil eemaldatakse kulunud liigesepinnad ja asendatakse need proteesiga.

## Valutustamine

Enamikul juhtudel kasutatakse põlveliigese endoproteesimisel valutustamiseks spinaalanesteesiat (nn seljasüsti). Spinaalanesteesia tulemusena kaob alakeha valutundlikkus ja võime liigutada jalgu, kuid patsient on operatsiooni ajal ärkvel. Patsiendi soovi korral on võimalik lisaks manustada rahusteid, mis vähendavad operatsiooniaegset

närvipinget. Spinaalanesteesia mõju möödub keskmiselt kolme-nelja tunniga. Erandjuhtudel võib osutada vajalikuks sooritada operatsioon üldnarkoosis.

## Pärast operatsiooni

### ❖ **Ärkamisruum**

Operatsiooni järel viiakse patsient ärkamisruumi. Seal viibib ta kuni anesteesia möödumiseni (umbes kaks tundi). Ärkamisruumis alustatakse valuraviga.

### ❖ **Intensiivravipalat**

Operatsioonijärgne ravi jätkub ortopeedia osakonna intensiivravipalatis, kus on olemas kõik vahendid operatsioonist taastumise kindlustamiseks. Järgmisest hommikust jätkub ravi tavapalatis.

### ❖ **Valu**

Anesteesia möödudes hakkab opereeritud liiges valutama. Inimeste valutundlikkus on individuaalne. Kui valu süveneb, manustatakse patsiendile valuvaigisteid. Peab arvestama, et vaatamata valuvaigistitele võib mõõdukat valu mõne päeva jooksul pärast operatsiooni siiski esineda. Valu ja turset leevendab külmapakendite paigutamine opereeritud piirkonda.

### ❖ **Söömine**

Kui arst ei ole andnud teisi korraldusi, võib patsient süüa vastavalt enesetundele kohe pärast operatsiooni.

### ❖ **WC-toimingud**

Põiekateeter eemaldatakse operatsioonijärgsel päeval. Tualetis saab ise käima hakata rulaatoriga päev peale operatsiooni.

### ❖ **Pesemine**

Pesta võib kohe pärast karkudega käima hakkamist, s.o. alates umbes kolmandast operatsioonijärgsest päevast. Vältima peab kukkumist duširuumi libedal põrandal. Operatsioonihaava võib pesta jooksva leige vee all. Nuustiku ega seebiga pole soovitatav värske operatsioonihaava piirkonda hõõruda.

Saunas on lubatud käia nädala möödumisel haavaõmbluste eemaldamisest, s.o. umbes kolm nädalat pärast operatsiooni.

Vannis käies on soovitatav kasutada spetsiaalset vanniistet.

## **Kehaasendid**

### ❖ **Asendid voodis**

- ❖ kuni spinaalanesteesia möödumiseni (umbes kahe tunni vältel pärast operatsiooni) saab patsient voodis lamada vaid selili;
- ❖ poolistuvasse või endale sobivasse asendisse voodis võib tõusta kohe, kui enesetunne lubab.

### ❖ **Istumine**

- ❖ jalad üle voodi ääre istuda võib alates operatsioonile järgneva päeva hommikust.

### ❖ **Kõndimine**

Operatsioonijärgsel päeval võib kasutada liikumise abivahendina rulaatorit. Karkudega on lubatud kõndida alates esimesest operatsioonijärgsest päevast ning seda on vaja teha kuue nädala vältel. Opereeritud jalale tohib täiskoormusega toetada valu piirini, kui arst pole öelnud teisiti. Erandjuhtudel (näiteks kui operatsiooni käigus siirdati luu) peab karke kasutama kauem. Sel juhul annab arst karkudega käimise aja ning jalale lubatud koormuse kohta eraldi juhised.

### ❖ **Taastusravi**

Pärast operatsiooni on kindlasti vaja jätkata liikumisravi, et tugevdada lihaseid ja saavutada liigeste optimaalne liikuvus. Harjutusi tuleks teha iga päev. Kompleksset taastusravi teostab haiglas viibides füsioterapeut.

Operatsioonijärgne taastusravi jätkub ambulatoorselt või vajadusel statsionaarses taastusraviosakonnas. Statsionaarse taastusravi vajaduse otsustab taastusraviarst koostöös füsioterapeutiga.

### ❖ **Haavaõmblused**

Õmbluste klambrid eemaldatakse sõltuvalt haava paranemisest 10.–14. operatsioonijärgsel päeval. Seda teeb perearst, kui raviarst ei ole teisiti korraldanud.

### ❖ **Haiglas viibimise aeg**

Patsiendil palume saabuda haiglasse operatsioonile eelneval päeval kella 09.15-ks.

Patsient kirjutatakse haiglast välja 7. (+/-2) päeval pärast operatsiooni.

### ❖ **Haiglast koju sõitmine**

Transpordi koju peate organiseerima ise.

- ❖ haiglast koju sõidutada võib lasta end tavalise autoga, istudes juhi kõrvalistmel;

❖ vahetatud põlveliigese puhul tuleb autos istudes leida opereeritud jalale võimalikult mugav asend.

#### ❖ **Trepist käimine**

❖ üles:  terve jalg -  haige jalg -  kargud

❖ alla:  kargud  - haige jalg -  terve jalg

#### ❖ **Voodisse heitmine / voodist tõusmine**

❖ voodist tuleks tõusta terve jala poolt.

#### ❖ **Sport**

Püüdke hoiduda kehakaalu liigest tõusust. Sportlikke harrastusi võib jätkata, kuid tuleks vältida hüppeid, põrutusi, jalgade väändeid, kükasendeid. Sobivad ujumine, jalgrattasõit, murdmaasuusatamine, kepikõnd.

Krooli ujuda võib kohe pärast operatsioonihaavade paranemist (kui on basseini võimalik pääseda ohutult). Rinnuli ujuda, jalgrattaga sõita ja suusatada võib siis, kui operatsioonist on möödunud kolm kuud.

Pärast põlveliigese endoproteesimist tuleks kindlasti vältida sügavat kükitamist.

#### ❖ **Seksuaalelu**

Seksuaalelu võib taas alustada umbes kuus nädalat pärast liigesevahetusoperatsiooni. Põlveproteesi puhul tuleb hoiduda asenditest, kus põlv on ülemäära painutatud.

Rasedus on lubatud.

#### ❖ **Põletikest hoidumine**

Konsulteerige oma perearstiga vähimagi nakkuskahtluse korral (kaasa arvatud hammaste põletikud). Põletik mis tahes kehapiirkonnas võib soodustada endoproteesitud liigese nakatumist. Seetõttu on põletikukollete kohene ravi ülimalt oluline. Teatud juhtudel (nt põletikuliste hammaste ravi hambaarsti juures) on tarvis teha põletiku levikut takistav antibiootikumikuur.

### **Võimalikud tüsistused**

Võimaliku tüsistuse tekkele opereeritud jäseses viitab:

- ❖ valu oluline suurenemine;
- ❖ tugev turse;
- ❖ nahapunetus;
- ❖ kuumatunne opereeritud liigese piirkonnas;
- ❖ kõrge palavik või väike, kuid pidev kehatemperatuuri tõus;
- ❖ eritis operatsioonihaavast;
- ❖ liigese liikumisulatuse oluline vähenemine.

Kui märkate enda juures mõnda mainitud tunnust, võtke kohe ühendust raviarstiga!

### **Järelkontroll**

Järelkontroll toimub SA Pärnu Haigla ambulatoorse kirurgia ortopeediakabinetis. Aja määrab Teid opereerinud arst.

#### **Infotelefonid:**

SA Pärnu Haigla ortopeediaüksuse sekretär	<b>447 3425</b>
SA Pärnu Haigla ortopeediaüksuse vastutav õde	<b>447 3404</b>
SA Pärnu Haigla ortopeediaüksuse juhataja	<b>447 3424</b>
SA Pärnu Haigla ambulatoorse kirurgia vanemõde	<b>447 3440</b>
SA Pärnu Haigla ambulatoorse kirurgia õde-nõustaja	<b>447 3421</b>

**Puhkepäevadel pöörduda EMO-sse.**

**Kui Teil pole võimalik määratud kuupäeval operatsioonile tulla, palume sellest koheselt teatada telefonil 4473 425.**