

## 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. Soovitatav 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 tehisiigese nakatub.

- **Külastage perearsti, et kontrollida oma tervist.** Operatsiooni toimumise ajaks on vaja välja ravida kõik kroonilised ja ägedad põletikud, vastasel juhul esineb tehisiigese 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 küünthe seenhaigust.

#### ❖ Kaasuvate haiguste ravi

**Kroonilised haigused** (nt kõrgvererõhutõbi, südame isheemiatõbi, südamepuudulikkus, neeru-puudulikkus, suhkruhaigus) peavad olema haiglasse tulekuajaks 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 verehüübivuse näitajatest, vastavalt arsti juhistele.

#### ❖ **Kargud, abivahendid**

Kunstliigesega käima õppimiseks ja operatsioonijärgseks taastusraviks tuleb patsiendil laenutada kargud. Informatsiooni karkude laenutamise kohta saab haiglale teadaolevalt Pärnu Haigla Taastusravi- ja Healukeskuse esimesel korrusel asuvast ORTOMED kauplusest (telefon 447 5128), kauplusest Invaru Liiva 2c, Pärnu (telefon 447 1022) või Tervisekauplusest (telefon 447 2686).

#### ❖ **Uuringud ja analüüsid**

Patsiendi tervise operatsioonieelse seisundi täpsustamiseks võetakse haiglasse saabumise päeval (s.t operatsioonile eelneval päeval) temalt vereanalüüsid, tehakse elektrokardiogramm ja röntgeniülesvõtted.

#### ❖ **Anesteesia küsitlusleht ja operatsiooniga nõustumise vorm**

Haiglasse tulekuks palume Teil täita anesteesia küsitluslehe, mis sisaldab teavet operatsiooni valutustamise võimalustest. Blanketi annab Teile anesthesioloog (narkoosiarst).

Teile esitatakse küsimusi Teie tervisliku seisundi kohta – peate neile vastama täpselt, sest nii saab anesthesioloog valida Teile sobivaima valutustamise meetodi.

Võlaõigusseadusest tulenevalt tuleb Teil kirjalikult kinnitada, et olete operatsiooniga nõus. Palume, et allkirjastaksite selleks operatsiooniga nõustumise lehe.

#### **Palun võtke haiglasse kaasa:**

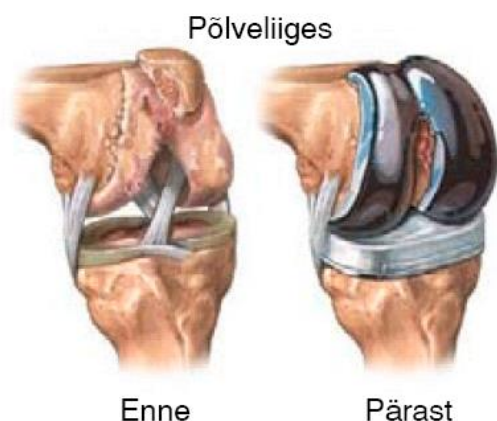
- ❖ saatekiri ja isikut tõendav dokument;
  - ❖ raha voodipäevatasu maksmiseks;
  - ❖ kargud;
  - ❖ igapäevaselt tarvitavad ravimid vähemalt kümneks päevaks;
  - ❖ Teie käes olevad röntgenipildid opereeritavast liigesest;
  - ❖ informatsioon kaasuvate haiguste kohta (haigla väljavõtted, uuringute vastused);
  - ❖ hügieenitarbed, uriinipidamatuse korral vastavad sidemed või mähkmed, sisejalanõud,
- Üleliigseid asju palume kaasa mitte võtta.

#### **Elmisel õhtul enne operatsiooni**

- ❖ Palun ärge sööge pärast kella 18:00. Juua võib viimast korda kuus tundi enne operatsiooni algust.
- ❖ Võtke sisse igaõhtused ravimid, kui arst ei ole öelnud teisiti.
- ❖ Käige dušši all, peske ennast ja pange selga puhas haiglasärk.

#### **Operatsioonipäeva hommikul**

- ❖ Kui arst ei ole andnud teisi korraldusi, võtke palun väikese lonksu veega sisse igahommikused ravimid. Küsige informatsiooni oma palatiõe käest.
- ❖ Süüa, juua ega suitsetada pole lubatud.
- ❖ Peske ennast dušši all.
- ❖ Operatsioonile minekuks riietatakse Teid operatsioonisärki.
- ❖ Eemaldatavad hambaproteesid tuleb enne operatsioonituppa minekut eemaldada.
- ❖ Enne kui Teid viiakse operatsioonituppa, paigaldab õde Teile palatis põiekateetri.



### **Operatsiooni käik**

Operatsioonil eemaldatakse kulunud liigese pinnad 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. Kõrgendatud potiga tualetis saab reeglina käia paar päeva pärast operatsiooni. Seni on võimalik kasutada siibrit või pudelit.

#### **✦ 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 füsioterapeudiga.

### ❖ **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. Saabumise päeval tehakse vajalikud analüüsid ja uuringud. Patsient kirjutatakse haiglast välja 7. (+/-2) päeval pärast operatsiooni.

## **Praktilised juhised**

Valmistage endale ette kodused tingimused (kõrgemad istmed, voodi, kõrgendus ja käepide tualetis). Vähemalt 5 nädala vältel peaks Teil olema abiline.

### ❖ **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, kükkasendeid. 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 jäsemes viitab:

- ❖ valu oluline suurenemine;
- ❖ tugev turse;
- ❖ nahapunetus;
- ❖ kuumatunne opereeritud liigese piirkonnas;
- ❖ kõrge palavik või väike, kuid pidev kehatemperatuuri tõus;
- ❖ eritus 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	447 3425
SA Pärnu Haigla ortopeediaüksuse vastutav õde	447 3404
SA Pärnu Haigla ortopeediaüksuse juhataja	447 3424
SA Pärnu Haigla ambulatoorse kirurgia vanemõde	447 3440
SA Pärnu Haigla ambulatoorse kirurgia õde-nõustaja	447 3421 (esmasp. ja neljap.)

**Puhkepäevadel pöörduda EMO-sse.**

**Kui Teil pole võimalik määratud kuupäeval operatsioonile tulla, palume sellest koheselt teatada telefonil 447 3425.**

Koostatud: Kirurgiikliinik, ortopeediaüksuse vanemarst dr Aldin Talving, 2009  
Ajakohastatud: Kirurgiikliinik, ortopeediaüksus, vastutav õde Helle Kütt, märts 2018