

Käesolev infoleht anti Teile seepärast, et Teil esinevad põlveliigeses väljendunud muutused ning peaksite kaaluma operatsiooni (liigese endoproteesimist).

Käesoleva infolehe eesmärk on anda Teile teavet põlveliigese vahetusest ehk endoproteesimisest. Põlveliigese endoproteesimise operatsioon teostatakse juhul, kui liiges on moondunud, selle liikuvus piiratud ning esineb pidev valu, mis ei allu ravimitele ega taastusravile.

Endoproteesimise eesmärk on parandada liigese liikuvust ja vähendada liigese kulumisest tingitud valu nii, et oleks võimalik igapäevaseid toiminguid paremini teha.

Infomaterjal annab Teile ülevaate raviteekonnast ja selle etappidest ning operatsiooniga seotud riskidest.


Operatsioonile eelnevalt


Kuidas toimub operatsioonile jõudmine?


Perearst kontrollib Teie tervist, vajadusel teeb uuringuid või korrigeerib senist ravi nii, et Teie tervislik seisund võimaldaks suurt operatsiooni läbi viia. Operatsiooni toimumise ajaks on vajalik välja ravida kõik kroonilised ja ägedad põletikud. Kuna suurte metallist tehisiigeste puhul esineb kõrge bakteriaalsete infektsioonide tekkimise risk, siis põletikuliste esinemine organismis on operatsiooni vastunäidustuseks.

Kui Teil ei esine operatsiooniks vastunäidustusi ja Te ise


olete operatsioonist huvitatud, siis perearst informeerib opereerivat raviautust e-konsultatsiooni teel.

 **Ortopeed** võtab Teie ravi üle ning hindab liigese endoproteesimise operatsiooni vajadust. Kui ortopeed ei leia vastunäidustusi operatsiooniks, siis lisab ta Teid operatsiooni järjekorda ning suunab edasi ortopeedia õe jälgimisele, kes alustab operatsiooniks ettevalmistamist.

 **Ortopeedia õde** on alates operatsiooni järjekordalisamisest kuni 1 aasta pärast operatsiooni toimumist Teie esmane kontaktisik. Esimene ortopeedia õe vastuvõtt toimub ligikaudu 180 päeva enne operatsiooni. Teine ortopeedia õe vastuvõtt toimub kuni 14 päeva enne operatsiooni. Teine vastuvõtt võib toimuda ka kaugvastuvõtuna.

 **Peate külastama hambaarsti.** Erilist tähelepanu vajavad hambapõletikud. Põletikukolded suuõõnes suurendavad samuti infektsiooniohtu. Põletikuliste hammaste operatsioonieelne ravi on tüsistuste vältimise tähtis eeltingimus. Suuõõnes teostatud protseduuride (hamba väljatõmbamine) ja endoproteesimise operatsiooni vahe peab olema vähemalt üks kuu ning operatsiooni hetkeks peab olema suu täielikult paranenud.

Üldine ettevalmistus enne operatsiooni

 Koostöös perearstiga peaksid kroonilised haigused (nt kõrgvererõhutõbi, südame isheemiatõbi, südamepuudulikkus, neerupuudulikkus, suhkruhaigus) olema Teil haiglasse tuleku ajaks kontrolli all.

✓ Peate ise jälgima, et Teil ei esineks nahavigastusi kehal. Erilist tähelepanu pöörake lõhedele varvaste vahel ja kandadel, haudumusele, mädavistrikutele, haavanditele ning rindade alusele piirkonnale. Nahavigastuste, haavandite jne esinemisel operatsiooni teostada ei saa.

✓ Opereeritavat piirkonda ei ole lubatud raseerida vähemalt nädal enne operatsiooni.

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

✓ Kui Te olete tugevalt ülekaaluline, on soovitatav konsulteerida pereõe või -arstiga. Lisakaal on koormuseks uuele liigesele ning suurendab trombide ja põletiku tekkimise ohtu. Operatsioonile pääsemiseks peab Teie kehamassiindeks olema väiksem kui 40.

✓ Juhul kui Te suitsetate, loobuge sellest vähemalt kaks nädalat enne operatsiooni. Suitsetajad paranevad operatsioonist aeglasemalt ja kogevad tõenäolisemalt hingamisprobleeme operatsiooni ajal. Ka operatsioonihaavad paranevad paremini, kui Te ei suitseta kogu haavaparanemise ajal.

✓ Üks nädal enne operatsiooni on keelatud juua alkoholi. Ka peale operatsiooni on soovitatav alkoholi tarvitamist vältida.

Igapäevased ravimid

Kaasuvate haiguste ravimite tarvitamist ei pea Te üldjuhul enne operatsioonile tulekut katkestama. Täpsemad juhised

ravimite korrigeerimise kohta saate Te vajadusel ortopeedia õe vastuvõtul. Iseseisvalt, ilma arsti või õe korralduseta, ei tohi ühtegi ravimit katkestada.

Praktilised juhised operatsioonijärgseks ettevalmistuseks

✓ Haiglas saate Te viibida pärast operatsiooni 3–4 päeva ning seejärel lubatakse Teid kodusele ravile.

✓ Leppige eelnevalt kokku, kes saab Teid mõnda aega abistada igapäevastes tegevustes. Kui Teie lähedastel sellist võimalust ei ole, siis on võimalik paluda KOV sotsiaaltöötaja abi.

✓ Enne haiglasse tulekut peate välja selgitama kes Teid pärast haiglaravi koju viib. Haiglal puudub patsientide transportimise võimalus.

✓ Kodus eemaldage esemed, mis jäävad ette Teie igapäevasele liikumisteele nii toas kui vajadusel õues, et Te mahuks koos abivahendiga liikuma.

✓ Eemaldage lahtised vaibad, elektrijuhtmed ja teised esemed, mis võivad põhjustada kukkumist.

✓ Pange vajalikud telefoninumbrid (nt hädaabinumber) telefoni juurde, et saaksite vajadusel abi kutsuda. Kui kasutate mobiiltelefoni, salvestage numbrid telefoni mällu.

✓ Vältige madalaid tugitoole ja diivaneid, millelt on raske tõusta. Tõusmist hõlbustavad kõrgemad ja käetugedega istmed.

✓ Varuge kõndimiseks madala ja mittelibiseva tallaga mugavad jalatsid.

✓ Paigutage sagedamini kasutatavad esemed kättesaadavale kõrgusele, et vältida küünitamist või ronimist (kukkumisel on luumurru või tehisiigese nihetuse oht).

✓ Võimalusel paigaldage vannitoa või duširuumi põrandale ja vanni või dušialusele kukkumise ennetamiseks mittelibisevad katted ning seintele käepidemed, mis aitavad vajadusel püsti tõusta.

✓ Viige ennast kurssi pärast operatsiooni vajaminevate abivahenditega ning varustage end nendega enne operatsiooni.

Autoga sõitmine

✓ Haiglast koju saate sõita tavalise autoga, istudes juhi kõrvalistmel.

✓ Auto juhtimine ei ole üldiselt lubatud enne 8 nädala möödumist operatsioonist, kuid automaatkäigukastiga sõiduki juhtimispiirangud täpsustage üle oma raviarstiga.

Abivahendid

✓ Pärast operatsiooni tuleb Teil kasutada karke 6–8 nädalat. Laenutage juba enne operatsiooni abivahendid (küünarkargud, kõrge rulaator jne) kunstliigesega käima õppimiseks ja operatsioonijärgseks taastumiseks.

✓ Pärast operatsiooni vajaminevate abivahendite kohta annab Teile täpsemat teavet füsioterapeut, tegevusterapeut, ortopeedia õde või taastusarst, kelle juures te varem taastusravil käisite.

Haiglaravi periood

Vastavalt kokkuleppele ravimeeskonnaga saabute haiglasse ravile kas samal päeval või päev enne operatsiooni. Saabumisel kontrollitakse veelkord üle Teie tervisenäitajad ja operatsiooniks vastunäidustuste puudumine.

Palun võtke haiglasse kaasa:

- isikut tõendav dokument;
- pangakaart või sularaha voodipäevatasu (maksimaalselt 25 EUR) maksmiseks;
- küünarkargud;
- ravimid (originaalpakendis), mida Te igapäevaselt tarvitate (vähemalt kümneks päevaks);
- hügieenitarbed, uriinipidamatuse korral vastavad sidemed või mähkmed (neid on võimalik osta ka haiglas asuvast apteegist);

- madalad tugevama tallaga mugavad sisejalanõud, mida on lihtne jalga panna;
- sokid ja aluspesu;
- veepudel.

Üleliigseid asju palume kaasa mitte võtta.

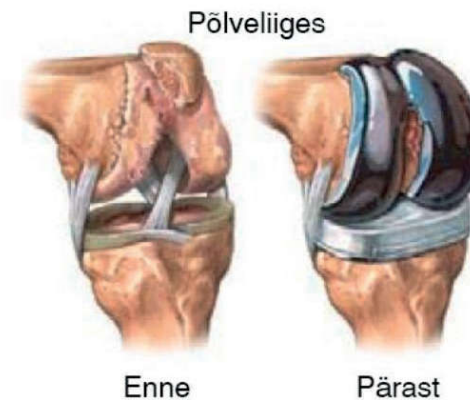
Eelmisel õhtul enne operatsiooni

- ✓ Ei ole lubatud süüa pärast kella 20:00. Juaa võib viimast korda 6 tundi enne operatsiooni algust.
- ✓ Võtke sisse igaõhtused ravimid, kui arst ei ole Teile öelnud teisiti.
- ✓ Suitsetamine ei ole lubatud.

Operatsioonipäeva hommikul

- ✓ Süüa, juaa ega suitsetada ei ole lubatud.
- ✓ Peske ennast duši all.
- ✓ Operatsioonile minekuks riietatakse Teid operatsioonisärki.
- ✓ Eemaldatavad hambaproteesid ja ehted tuleb enne operatsioonituppa minekut eemaldada.

Operatsiooni käik



Operatsioonil eemaldatakse kulunud liigesepinnad ja asendatakse need proteesiga. Operatsioon kestab tavaliselt poolteist tundi.

Valutustamine

Enamikul juhtudel kasutatakse põlveliigese endoproteesimisel valutustamiseks spinaalanesteesia (nn seljasüsti). Spinaalanesteesia tulemusena kaob alakeha valutundlikkus ja võime liigutada jalgu, kuid olete operatsiooni ajal ärkvel. Soovi korral on võimalik lisaks manustada rahusteid, mis vähendavad operatsiooniaegset närvipinget. Spinaalanesteesia mõju möödub keskmiselt kolme-nelja tunniga. Erandjuhtudel võib osutuda vajalikuks sooritada operatsioon üldnarkoosis.

Vahetult pärast operatsiooni

- ✓ **Ärkamisruum.** Operatsioonijärel viiakse Teid ärkamisruumi. Seal viibite kuni anesteesia möödumiseni (umbes 2 tundi). Ärkamisruumis alustatakse koheselt valuraviga.

- ✓ **Intensiivravipalati.** 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 Teile valuvaigisteid. Peab arvestama, et vaatamata valuvaigistitele võib mõõdukalt valu mõne päeva jooksul pärast operatsiooni siiski esineda. Valu ja turset leevendab külmageeli koti paigutamine opereeritud piirkonda.

- ✓ **Söömine.** Kui arst ei ole andnud teisi korraldusi, võite süüa vastavalt enesetundele kohe pärast operatsiooni.
- ✓ **WC-toimingud.** Tualetis saate ise käima hakata rulaatoriga kohe pärast operatsiooni vastavalt enesetundele.
- ✓ **Pesemine.** Pesta võite 2–3 päeva pärast. Pärast pesemist asetab õde haavale kuiva plaastri. Kukkumise vältimiseks istuge pesemise ajal toolil.

Asendid voodis

- ✓ Kuni spinaalanesteesia möödumiseni (umbes 2 tunni vältel pärast operatsiooni) saate voodis lamada vaid selili.
- ✓ Poolistuvasse või endale sobivasse asendisse voodis võite tõusta kohe, kui enesetunne lubab.
- ✓ Voodist tuleks tõusta opereerimata jala poolt.

Istumine

- ✓ Jalad üle voodi ääre istuda võib alates operatsioonipäeva õhtust.

Kõndimine

Samal päeval pärast operatsiooni kasutage liikumise abivahendina kõrget rulaatorit. Operatsioonist järgmisel päeval on lubatud kõndida karkudega ning seda on vaja teha tavaliselt kuue nädala vältel või kõnnimustri taastumiseni. Opeereeritud jalale tohib täiskoormusega toetada valu piirini, kui arst pole öelnud teisiti. Erandjuhtudel (näiteks kui operatsiooni käigus siirdati luud) peab karke kasutama kauem. Sel juhul annab arst karkudega käimise aja ning jalale lubatud koormuse kohta eraldi juhised.

Operatsioonijärgne füsioteraapia haiglas

Liigesevahetuse operatsiooni järgselt viibite haiglas keskmiselt 3–4 päeva. Ortopeedia osakonnas alustab Teie taastusravi füsioterapeut. Operatsioonijärgne füsioteraapia algab võimalusel juba operatsioonipäeva õhtul ning keskendub Teie nõustamisele, voodist istuma ja seisma tõusmise õppimisele, kõnnitreeningule, liikuvus- ja jõuharjutustele ning edasise toimetuleku parendamisele.

Operatsioonijärgne taastusravi võib jätkuda kas ambulatoorselt või vajadusel statsionaarses taastusraviosakonnas. Statsionaarse taastusravi vajaduse otsustab raviarst koostöös füsioterapeutiga.

Pärast operatsiooni

Patsiendiportaali (www.digilugu.ee) ortopeedi epikriisist leiate Teile määratud režiimi ja ravikorraldused.

Haiglas töötava füsioterapeudi poolt on Teile kirjalikult koostatud 6-nädalane harjutuskava, mille järgimine on oluline hea ravitulemuse saavutamiseks. Selleks, et tugevdada lihaseid ja saavutada liigeste optimaalne liikuvus, tuleks harjutusi teha iga päev.

Kogu endoproteesimise raviteekonna vältel jääb Teie kontaktisikuks ortopeedia õde, kes võtab vastavalt plaanile Teiega ise ühendust. Küsimuste või mure korral on ka Teil endal võimalik läbi registratuuri pöörduda ortopeedia õe vastuvõtule või võtta ühendust oma perearstiga.

Üldised soovitused

- ✓ Püüdke hoiduda kehakaalu liigsest tõusust.
Sportlikke harrastusi võib jätkata, kuid tuleks vältida hüppeid, pörutusi, jalgade väändeid, kükkasendeid, raskuste tõstmist, kandmist ja lükkamist (üle 10kg). Millal ühe või teise spordialaga taas tegelema võib hakata ning mille osas ettevaatlik tuleb olla, aitavad täpsustada nii tegevus- kui füsioterapeut.
- ✓ Soovitatav on pesta ennast dušši all voolava veega. Nuustiku ega seebiga pole soovitatav värske operatsioonihaava piirkonda hõõruda.
- ✓ Sauna (ka infrapunasauna) kasutamine on lubatud 3 nädala möödumisel operatsioonist.
- ✓ Seksuaalelu taasalustamisel vältida asendeid, kus opereeritud põlv on ülemäära painutatud.
- ✓ Vältige pikaajalist istumist ristatud jalgadega.
- ✓ Vältige proteesiga põlve liigkoormamist: nt ärge põlvitage ega kükitage ehituse sisetöödel, aiatöödel jm
- ✓ Kasutage madalaid kindlalt jalas püsivaid jalatseid. Vältige lahtise kannaosaga jalatseid.

Operatsioonijärgne vastuvõtt

Esimese vastuvõtu eesmärk on eemaldada haavalt niidid või klambrid. Vastuvõtt toimub 10.–14. päeval pärast operatsiooni vastavalt kokkuleppele kas perearstikeskuses või haiglas ortopeedia õe juures.

Järelkontrollid ortopeedi juures

Järelkontroll toimub kolme kuu ja ühe aasta möödumisel endoproteesimise operatsioonist. 3. kuu järelkontrollil hinnatakse endoproteesitud liigese liikuvust ja stabiilsust, vajadust täiendavaks taastusraviks ning nõustatakse/ juhendatakse Teid tekkinud küsimustes.

12. kuu järelkontrollil hinnatakse liigese liikuvust ja tehakse ka röntgenülesvõtte opereeritud liigesest.

Esimese järelkontrolli eelselt saadetakse Teile e-posti aadressile küsimustik, mille eesmärk on koguda informatsiooni Teie endoproteesimise raviteekonna kogemuse kohta.

Teise järelkontrolli eelselt saadetakse Teile e-posti aadressile küsimustik, mille eesmärk on koguda informatsiooni Teie enesetunde ning opereeritud jäseme funktsionaalsuse kohta.

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;
- eritis operatsioonihaavast;
- liigese liikumisulatuse oluline vähenemine.

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

Abivahendite müük ja laenutused

Teatud juhtudel on abivahendeid võimalik soetada ja laenutada riigipoolse soodustusega. Tööealise patsiendi puhul on soodustuse saamise aluseks osaline või puuduv töövõime, töövõimetus alates 40% või määratud puue. Vanaduspensioniealise patsiendi puhul ei eelda soodustuse saamine puude ega töövõime languse olemasolu, kuid abivahendi soodushinna tagab arsti, füsioterapeudi või tegevusterapeudi väljastatud abivahendi tõend. Abivahendeid on võimalik osta või laenutada erinevatelt ettevõtetelt. Endale sobivaima ettevõtte lähima müügipunkti leiate Sotsiaalkindlustusameti kodulehe kaardirakenduse abil. Kaardirakenduses olevad ettevõtted on Sotsiaalkindlustusameti lepingupartnerid. Riigipoolne soodustus kehtib vaid lepingupartnerite juures. Kaardirakendus asub aadressil:

<https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/puue-ja-hoolekanne/abivahendid/abivahendi-vajajale>

