

PUUSALIIGESE ENDOPROTEESIMINE

Käesoleva infolehe eesmärk on anda patsiendile teavet puusaliigese vahetusest ehk endoproteesimisest. Puusaliigese endoproteesimise operatsioon teostatakse juhul, kui patsiendi liiges on moonunud 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.

OPERATSIOONIKS ETTEVALMISTUS

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.

- ❖ **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 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 toitumisnõustajaga. 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

- ❖ vältige madalaid tugitoole ja diivaneid, kust on raske tõusta;
- ❖ 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 tehisiigese nihetuse oht);
- ❖ paigaldage tualetti WC-poti kõrgendus, et vältida madalale istumist. Tualetis ja vannitoas võiksid olla seintele kinnitatud käetoed;
- ❖ võimalusel paigaldage vannitualetti või duširuumi põrandale ning vanni või dušialusele mittelibisevad katted;
- ❖ 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.

Autoga sõitmine

Haiglast koju võite sõita tavalise autoga, istudes juhi kõrvalistmel. Autoiste peab olema lükatud nii taha kui võimalik ja seljatugi kallutatud tavaasendist allapoole. Asetage istmele kõrgendus padi. Autosse istuge selg ees, nii et jalad jäävad sirgelt välja. Seejärel nõjatuge tugevalt seljatoele ning tõstke mõlemad jalad koos autosse.

Auto juhtimine pole üldjuhul soovitatav enne 8 nädala möödumist operatsioonist.

Kargud, abivahendid

Kunstliigesega käima õppimiseks ja operatsioonijärgseks taastusraviks tuleb patsiendil laenutada kargud. Operatsioonist taastumiseks läheb lisaks karkudele vaja veel teisigi abivahendeid, näiteks WC-poti kõrgendust, haaratsit, sokijalgatõmbajat ja vannistet.

Informatsiooni karkude ja muude abivahendite 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 kauplusest 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**);
- ❖ Teie käes olevad röntgenipildid opereeritavast liigesest;
- ❖ informatsioon kaasuvate haiguste kohta (haigla väljavõtted, uuringute vastused);
- ❖ hügieenitarbed, uriinipidamatuse korral vastavad sidemed või mähkmed (neid on võimalik osta ka haiglas asuvast apteegist);
- ❖ sisejalanõud.

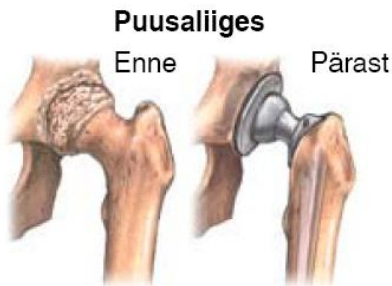
Üleliigseid asju palume kaasa mitte võtta.

Eelmisel öhtul 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 duši 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 puusaliigese 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 osutuda vajalikuks sooritada operatsioon üldnarkoosis.

Pärast operatsiooni**❖ Ärkamisruum**

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

Kehaasendid**❖ Asendid voodis**

Pärast operatsiooni lamate voodis harkis jalgadega ja Teie jalgade vahele on asetatud padi, et takistada jalgade ristamist või sissepoole pöördumist, mis võib põhjustada puusaliigese nihestumist. Kuni spinaalanesteesia möödumiseni (umbes kahe tunni vältel pärast operatsiooni) saab patsient voodis lamada vaid selili.

- ❖ poolistuvasse asendisse võib voodis tõusta kohe, kui enesetunne lubab (voodi seljatuge tõstes);
- ❖ tervel küljel magades peab esimese kahe kuu vältel pärast operatsiooni padi jalgade vahel olema;
- ❖ opereeritud küljel võib magada pärast valu kadumist ilma jalgade vahelise padjata. Kõhuli keerata võib esimese kahe operatsioonijärgse kuu vältel üle terve külje, padi jalgade vahel;
- ❖ voodist tuleks tõusta terve jala poolt.

❖ Istumine

Reeglina on poolistuv asend voodis lubatud spinaalanesteesia möödudes, vastavalt enesetundele. Jalad üle voodi ääre istuda võib alates operatsioonile järgneva päeva hommikust.

Kahe kuu vältel pärast puusaliigese vahetust on vaja kasutada piisavalt kõrget istepinda (kõrgem tool, kõrgendusega WC-pott, voodikõrgendus), et painutus puusaliigesest ei ületaks 90 kraadi.

❖ WC-toimingud

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

❖ Pesemine

Pesta võib kohe pärast karkudega käima hakkamist, so 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 vannist.

❖ Taastusravi

Esimesel operatsioonijärgsel päeval alustatakse aktiivse liikumisraviga. Füsioterapeut valib välja Teie jaoks sobivad harjutused, mida tuleb teha haiglas ja pärast haiglaravi ning juhendab nende harjutuste tegemisel. Järgnevatel päevadel harjutatakse ka kõndimist (küünar)karkude toel ja liikumist treppidel.

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

❖ Kõndimine

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.

Trepist käimine

- ❖ üles: terve jalg - haige jalg - kargud
- ❖ alla: kargud - haige jalg - terve jalg

❖ Haavaõmblused

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

❖ Haiglas viibimise aeg

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

❖ Sokkide ja kingade jalgapanek



Vahetult pärast operatsiooni tuleb jalaprotseduure teostada terve jala põlve alt.



Ainus moodus opereeritud jala kuivatamiseks, varbaküünte lõikamiseks, sokkide ja kingade jalgapanekuks ning kingapaelte sidumiseks on asetada opereeritud jala hüppeliiges terve jala põlvele. Ärge kummarduge nii sügavale, et kehatüve ja reie vahele jääb vähem kui 90-kraadine nurk.

Sokke on kõige parem jalga panna spetsiaalse vahendi abil.

❖ Toolil istumine ja toolilt tõusmine



Esimesel kahel kuul pärast puusaliigese vahetust on lubatud istuda ainult kõva põhjaga toolil (mitte pehmes tugitoolis).

- ❖ esmalt sirutage opereeritud jalg ette;
- ❖ toetage keha käte abil ja istuge.

❖ Asjade võtmine maast



- ❖ toetuge tervele jalale, sirutage haige jalg taha välja;
- ❖ toetuge tervele jalale ja laskuge opereeritud jala põlvele nii, et opereeritud jala reie ja kehatüve vahele ei teki vähem kui 90-kraadist nurka.

❖ Sport

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

Krooli võib ujuda kohe pärast operatsioonihaavade paranemist (kui basseini on võimalik pääseda ohutult).

Rinnuli ujuda, jalgrattaga sõita ja suusatada võib siis, kui operatsioonist on möödunud kolm kuud.

❖ Seksuaalelu

Seksuaalelu võib taas alustada umbes kuus nädalat pärast liigesevahetusoperatsiooni. Hoiduda tuleb asenditest, kus puusaliiges on painutatud üle 90 kraadi või on liigselt välja pööratud.

Rasedus on lubatud.

❖ Põletikest hoidumine

Konsulterige oma perearstiga vähimagi nakkuskahtluse korral (kaasa arvatud hammaste põletikud). Põletik mistahes 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
- ❖ eritis operatsioonihaavast
- ❖ liigese liikumisulatuse oluline vähenemine

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

PALUME TEIL VÄLTIDA JÄRGMISI ASENEID

	Puusaliigese painutamine üle 90 kraadi.		Opereeritud jala viimine üle keha kesk joone. Ilma käetugedeta toolil istumine.
	Istudes keha ette kallutamine.		Jalaprotseduuride tegemine puusaliigest painutades ja sisse keerates
	Jalaprotseduuride tegemine puusaliigest painutades.		Jalaprotseduuride tegemine puusaliigest painutades ja sisse keerates.

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 osakonna vanemõde	447 3440
SA Pärnu Haigla ambulatoorse kirurgia osakonna õde-nõustaja	447 3421

Puhkepäevadel pöörduda EMO-sse!

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

Koostaja: Kirurgiikliiniku ortopeediaüksuse vanemarst dr Aldin Talving, 2009
Ajakohastatud: Kirurgiikliiniku ortopeediaüksuse õde Giina Palu, 2022