

# Põlveliigese endoproteesimine

Käesoleva infolehe 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 Teil vaja ennast operatsiooniks korralikult ette valmistada.

- **Taastusravi**

Kolm kuud enne operatsiooni toimumist koostab taastusarst IdaTallinna Kesksaigla taastusravikeskuses Teile raviprogrammi, mille eesmärk on parandada jäseme lihasfunktsiooni ja liigete liikumisulatust. Taastusarsti juurde suunab Teid ortopeed või perearst.

Oluline on õppida operatsioonijärgsed taastusraviharjutused ja karkudega kõndimine selgeks enne operatsiooni, sest lõikusele vahetult järgneval perioodil võib valu uute oskuste omandamist segada. 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 tehisiiges nakatub.

Erilist tähelepanu vajavad hambapõletikud. Põletikuliste hammaste operatsioonieelne ravi on tüsistuste vältimise tähtis eeltingimus. Samuti on oluline jälgida, et ei esineks nahavigastusi (lõhed varvaste vahel ja kandadel, haudumus, mädavistrikud, haavandid opereeritava jäsemel) ega küünte seenhaigust.

- **Kaasuvate haiguste ravi**

Kroonilised haigused (nt kõrgvererõhutõbi, südame isheemiatõbi, südamepuudulikkus, neerupuudulikkus, suhkruhaigus) peavad olema haiglasse tuleku ajaks kompensatsioonistaadiumis.

- **Igapäevased ravimid**

Kaasuvate haiguste raviks vajalike 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 lõpetad järgmiste ravimite tarvitamine:

- NSAID preparaadid (nt Diklofenak, Ibuprofen) ja aspiriin - tarvitamise peab lõpetama kaks nädalat enne operatsiooni kuupäeva (valu raviks sobib sel perioodil Tramadol),
- antikoagulandid (Marevan) - sõltuvalt verehüübivuse näitajatest, vastavalt arsti juhistele.

- **Kargud, abivahendid**

Kunstliigesega käima õppimiseks ja operatsioonijärgseks taastusraviks tuleb Teil laenutada kargud. Informatsiooni karkude ja muude abivahendite laenutamise kohta saab Ida-Tallinna Keskhaigla polikliiniku ortopeediakabineti õelt.

- **Elastikside või kompressioonsukad**

Elastikside opereeritud jäseme säärel ja kompressioonsukad aitavad vältida operatsioonijärgsete trombide teket alajäsemetes ning vähendavad jala turset. Elastiksidet või kompressioonsukki tuleb kanda kuni tursete alanemiseni.

Elastiksideme saate muretseda apteegist, kompressioonsukki on võimalik osta Ida-Tallinna Keskhaigla polikliiniku ortopeediakabinetist. Sealsamas annavad erikoolitusega õed asjakohast nõu sukkade valikul.

- **Uuringud ja analüüsid**

Teie operatsioonieelse terviseseisundi täpsustamiseks võetakse Teilt haiglasse saabumise päeval (st operatsioonile eelneval päeval) vereanalüüsid ja uriinianalüüs, tehakse elektrokardiogramm ja röntgeniülesvõtted.

- **Anesteesia küsitlusleht ja operatsiooniga nõustumise vorm**

Haiglasse tulekuks palume Teil täita anesteesia küsitlusleht, mis sisaldab teavet operatsiooni valutustamise võimalustest.

Küsitluslehe annab Teile ortopeediakabineti õde. Seal on küsimused Teie terviseseisundi kohta - peate neile vastama täpselt, sest nii saab anesteesioloog (narkoosiarst) valida Teile sobivaima valutustamise meetodi.

Võlaõigusseadusest tulenevalt tuleb Teil kirjalikult kinnitada, et olete operatsiooniga nõus. Palume, et allkirjastaksite selleks operatsiooniga nõusoleku vormi.

**Palun võtke haiglasse kaasa:**

- kargud
- igapäevaselt tarvitavad ravimid vähemalt kümneks päevaks
- elastikside või kompressioonsukad
- Teie käes olevad röntgenipildid opereeritavast liigesest
- informatsioon kaasuvate haiguste kohta (haigla väljavõtted, uuringute vastused)
- hügieenitarbed, riided haiglas viibimise ajaks, sisejalanõud

Üleliigseid asju palume kaasa mitte võtta.

### **Eelmisel 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 ö elnud teisiti.
- Käige duši 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.
- Süüa, juua ega suitsetada pole lubatud.
- Peske ennast duši all.
- Operatsioonile minekuks riietatakse Teid operatsioonisärki.
- Enne kui Teid viiakse operatsioonituppa, paigaldab õde Teile palatis põiekateetri.

### **Operatsiooni käik**

**Operatsioonil eemaldatakse kulunud liigesepinnad ja asendatakse need proteesiga.**



## **Valutustamine**

Enamikul juhtudel kasutatakse põveliigese endoproteesimisel valutustamiseks spinaalanesteesiat (nn seljasüsti).

Spinaalanesteesia tulemusena kaob alakeha valutundlikkus ja võime liigutada jalgu, kuid Te 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.

## **Pärast operatsiooni**

- **Röntgeniülesvõte**

Sõltuvalt Teie üldseisundist tehakse röntgeniülesvõte opereeritud liigesest kas kohe pärast operatsiooni või siis järgmisel päeval.

- **Ärkamisruum**

Operatsiooni järel viiakse Teid ärkamisruumi. Seal viibite 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 Teile valuvaigisteid. Peate 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, võite vastavalt enesetundele süüa 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, 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, so umbes kolm nädalat pärast operatsiooni. Vannis käies on soovitatav kasutada spetsiaalset vanniistet.

- **Kehaasendid**

- Asendid voodis

- Kuni spinaalanesteesia möödumiseni (umbes kahe tunni vältel pärast operatsiooni) saate voodis lamada vaid selili.
- Poolistuvasse või endale sobivasse asendisse voodis võite 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 korraldab taastusarst ja seda saab teostada nii haiglas viibides kui ka kodust ravil käies. Taastusarsti juurde suunab Teid ortopeed või perearst ja visiit tuleks planeerida 1- 2 kuud enne arsti poole pöördumist. Haiglasse suunatakse haiged tavaliselt 1- 1,5 kuud pärast operatsiooni ja selleks tuleks aeg eelnevalt reserveerida.

- **Haavaõmblused**

Õmbluste klambrid eemaldatakse sõltuvalt haava paranemisest 10.-14. operatsioonijärgsel päeval. Seda teeb perearst.

- **Haiglas viibimise aeg**

Palume Teil saabuda haiglasse operatsioonile eelneval päeval.

Saabumise päeval tehakse Teile vajalikud analüüsid ja uuringud. Haiglast kirjutatakse Teid välja 5.-7. päeval pärast operatsiooni.

- **Praktilised juhised**

- Haiglast koju sõitmine

- 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 liigsest 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 võimalik pääseda ohutult basseini). 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!

## **Järelekontroll**

Järelekontroll toimub Ida-Tallinna Keskhaigla polikliiniku ortopeediakabinetis.

Aja määrab kindlaks Teid opereerinud arst.

- **Infotelefonid**

Ida-Tallinna Keskhaigla polikliiniku ortopeediakabinet 620 7119

Ida-Tallinna Keskhaigla ortopeediaosakond

620 7113 (sekretär)

620 7115 (arstid)

Ida-Tallinna Keskhaigla Üldinfo / registratuur 666 1900

Kui Teil pole võimalik määratud kuupäeval operatsioonile tulla, palume sellest kindlasti teatada telefonil **620 7113**.

ITK402

Käesoleva infomaterjali on kooskõlastanud kirurgiakliinik 01.01.2021. a