



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla  
Ravi 18, 10138 Tallinn  
Rg-kood 10822068  
Tel 666 1900  
E-post info@itk.ee  
www.itk.ee

# Esimene amputatsioonijärgne aasta (esmasest proteesist lõpliku proteesini)

Infomaterjali eesmärgiks on anda alajäseme amputatsiooniga patsiendile lühiülevaade sellest, millised muutused patsiendi seisundis aset leiavad ja millised toimingud tuleb ette võtta esimesel amputatsioonijärgsel aastal.

Amputatsiooniga seotud ravi, taastusravi, abivahendite ja sotsiaalteenuste asjus nõustavad Teid erinevad spetsialistid: kirurg, taastusarst, füsioterapeut, tegevusterapeut, sotsiaaltöötaja, õde ja proteesimeister.

Proteesimeistriga kohtute esimese aasta jooksul mitu korda. Koostöö meistriga tagab kiire ja parema tulemuse.

## **1. kuu**

Algab füsioloogiline ja psühholoogiline paranemine. Olenevalt haava paranemise kiirusest eemaldatakse õmblused kõige varem 3–4 nädalat pärast operatsiooni. Kui haavaga või haava ümbritsevate kudedelega on probleeme (eritis haavast, punetus, tugev valu), võtke julgesti ühendust oma raviarsti või õega.

Kuna ratastoolis istumine muudab lihased nõrgaks, peaksite alustama füsioteraapiat kohe pärast amputatsiooni juba haiglas ja jätkama iseseisvalt kodus, et tugevdada oma keha, säilitada liigeste liikumisulatus ning hoida südame tervist. Tähelepanu tuleb pöörata ka liigeste liikuvuse säilitamisele: pikaajaline istumine ratastoolis ei lase puusa- ja põlveliigesel piisavalt sirutuda. Seepärast tuleb vähendada istumist: lamada, seista, võimalusel kõndida abivahendiga ja teha ka liigestele harjutusi. Eraldi tuleb tegelda kõndile õige kuju andmisega. Selleks tuleb kõnti siduda, kasutada survesukka või spetsiaalset lahast. Kasuks tuleb ka kõndi hõõrumine ja armi massaaž, et pehmenada haavapiirkonnas tekkida võivat armkude. Kompressioonsuka kasutamist ja sidumist õpetavad Teile füsioterapeut ja proteesimeister. Kiireks ja püsivaks valude taandumiseks on oluline valuravi, mille kohta saate infot oma raviarstilt.

Esimene kohtumine proteesimeistriga on mõeldud konsultatsiooniks ja kõndi seisundi hindamiseks.

## **2.–3. kuu**

Kui haav on täielikult paranenud ja niidid eemaldatud, broneerige aeg proteesimeistri vastuvõtule. Dokumentide vormistamine proteesi tellimiseks toimub proteesimeistri kaudu, kes võtab kõndi mõõdud ja teeb selle järgi jäljendi. Kõndi jäljendi põhjal valmistab proteesimeister Teile proovihülssi. Hülssi sobivuse kontrolliks võib piisata ühest küllastusest proteesimeistri juurde, kuid selleks võib kuluda ka mitu korda, kui proovihülss ei peaks esialgu sobima.

Kui proovihülss sobib ja on liikumisel mugav, valmistatakse Teile esimene hülss, mis ühendatakse teiste proteesikomponentidega ning nii valmibki Teile esimene protees. Protees võib kandmisel esimese paari kuu jooksul vajada kohandamist ja/või parandamist, seega võib tekkida vajadus küllastada proteesimeistrit sagedamini.

Esmase proteesi sobitumise järel algab kohe taastusravi. Taastusravis on füsioteraapial väga tähtis koht, et saavutada proteesi kandmise oskus ja harjuda proteesiga. Alajäseme amputatsiooni korral alustate alguses kõndimist raami ning hiljem karkude abil, et taastada jõud, tasakaal, vastupidavus ja enesekindlus.

Igapäeva eluga toimetulekuks võite vajada erinevaid abivahendeid; neid õpetab kasutama tegevusterapeut, kelle vastuvõtule suunab vajaduse korral Teid arst. Ratastooli kasutamist õpetavad nii tegevusterapeut kui füsioterapeut.

#### **4.–6. kuu**

Könt läbib endiselt füsioloogilisi muutusi. Mida rohkem Te proteesi kannate, seda märgatavamalt kõndi suurus väheneb. Kui Teie taastumine sujub lodusalt, on sel ajavahemikul Teil proteesimeistriga vaja kohtuda keskmiselt iga 1–2 kuu tagant. Kui Teie kõnt on kaotanud oma suurusest nii palju, et proteesi kandmine muutub võimatuks, sobitab proteesimeister Teile uue hülsi. Sobiva hülsi valmistamiseks tuleb ehk käia paar korda proteesimeistri juures. Teadke, et iga hüls, mis Teile sobitatakse, tundub kandmisel erinev ning seepärast vajate sellega harjumiseks aega.

Kui Teie taastumine on läinud lodusalt, väheneb taastusravi vajadus järk-järgult, kuid Te peate jätkama kodus iga päev harjutuste sooritamist vastavalt füsioterapeudi juhistele. Kogu keha regulaarne üldine treening peab jätkuma terve elu.

#### **7.–9. kuu**

Võimalik, et olete aja jooksul kasutanud erinevaid kõnniabivahendeid, kuid nüüdseks peaksite olema jõudnud etappi, kus ei vaja enam liikumiseks abivahendit. Siiski ei ole mitte kõik amputeeritud alajäsemega inimesed võimelised ilma abivahendita ohutult liikuma. See sõltub üldisest füüsilisest võimekusest ja enesekindlusest. Ohutuse ja kukkumisrisi vähendamise seisukohalt on osale amputeeritutele abivahendite kasutamine vajalik.

#### **10.–12. kuu**

Kui Teie kõndi suuruse vähenemine on pidurdunud ning kõnt saavutanud peaaegu oma lõpliku suuruse ja kuju, ei sobi eelmine hüls enam kandmiseks. Lõpliku proteesi tegemiseks võib taas vaja minna proovihülssi ning see tähendab külaskäike proteesimeistri juurde, kes valmistab Teile lõpliku lamineeritud hülsi.

Aasta pärast amputeerimist olete loodetavasti muutunud olukorraga kohanenud. Te olete vilunud proteesikasutaja ning Teie valud on vähenenud või muutunud talutavaks. Mõistes, et piisavalt aktiivne olles saate hakkama paljude igapäevatoimingutega, mida tegite enne amputatsiooni.

Olge kehaliselt aktiivne, vältige suitsetamist, toituge tervislikult – nii saavutate edasiseks eluks parema tervise.

ITK774

Kinnitatud AS ITK ravikvaliteedi komisjoni 21.02.2024. a otsusega (protokoll nr 4-24)