

# HUS

# HUS<sup>+</sup>

## Lonkan tekonivel- leikkaus



Ota tämä opas mukaan tullessasi leikkausta edeltävälle käynnille ja leikkaukseen



**Tervetuloa  
lonkan  
tekonivelleikkaukseen  
Peijaksen  
sairaalaan!**

Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa sinua valmistautumaan tulevaan leikkaukseen ja sen jälkeiseen toipumiseen ja kuntoutumiseen.

Oppaassa kerrotaan myös erikseen leikkaukseen liittyvistä riskeistä. Toivomme, että perehdyt oppaaseen huolella kotona.

## Sisällys

<b>Hyvä potilaamme</b>	<b>4</b>
<b>Leikkauspäivä</b>	<b>5</b>
<b>Yleistä lonkan tekonivelleikkauksesta</b>	<b>7</b>
Spinaali- eli selkäpuudutus	8
Yleisanestesia eli nukutus	8
<b>Valmistautuminen leikkaukseen</b>	<b>8</b>
Yleiskunto	8
Liikunta ja lihasvoima	9
Ylipaino	9
Tulehdusten ja ihon hoito	9
Hampaiden hoito	9
Hampaiston hoito ennen tekonivelleikkausta	10
<b>Apuvälineet</b>	<b>11</b>
<b>Kotona selviytyminen</b>	<b>11</b>
<b>Leikkausta edeltävä ohjaus</b>	<b>12</b>
Laboratoriotutkimukset	12
<b>Leikkaukspäivän kulku</b>	<b>13</b>
Yleisanestesia eli nukutus	13
Osaston päiväohjelma	14
Kivun hoito	14
<b>Leikkauksen jälkeinen hoito ja kuntoutuminen</b>	<b>15</b>
Liikkuminen leikkauksen jälkeen	16
<b>Lomake hammaslääkärin varten</b>	<b>18</b>
<b>Kuntoutumisen eteneminen</b>	<b>21</b>
<b>Leikkauksen jälkeiset harjoitukset</b>	<b>22</b>
<b>Kotiutuminen</b>	<b>26</b>
<b>Tekonivelleikkaukseen liittyvät riskit</b>	<b>27</b>
Anestesiaan liittyvät riskit	28
Verensiirtoon liittyvät riskit	29
<b>Kotihoito-ohjeet</b>	<b>29</b>
Haavan hoito	29
<b>Tulehdusten ehkäisy</b>	<b>30</b>
<b>Kivun hoito</b>	<b>30</b>
<b>Laskimotukosten ehkäisy</b>	<b>31</b>
<b>Turvotukset ja mustelmat</b>	<b>31</b>
<b>Ravitsemus</b>	<b>32</b>
<b>Tukipalvelut</b>	<b>32</b>
<b>Elämä tekonivelen kanssa</b>	<b>32</b>
Ehkäise tulehdukset	32
Terveysliikuntaa ja painonhallintaa	32
Matkustaminen tekonivelen kanssa	33
<b>Palautelomake</b>	<b>34</b>
<b>Kartta ja kulkuyhteydet</b>	<b>35</b>

# Hyvä potilaamme,

Sinut on laitettu leikkausjonoon tekonivelleikkausta varten.

Laboratoriokokeissa tulee käydä HUS laboratorion toimipisteessä. Ajanvarausta ei välttämättä tarvita, mutta halutessasi voit varata laboratoriokäyntiajan osoitteessa [www.hus.fi/potilaalle/hoidot-ja-tutkimukset/laboratorio-ja-kuvantaminen](http://www.hus.fi/potilaalle/hoidot-ja-tutkimukset/laboratorio-ja-kuvantaminen).

Ennen laboratoriokäyntiä saat juoda ja syödä normaalisti.

## Muista varata aika hammaslääkärille!

Ilmoita hoidonvaraajalle välittömästi Maisa-viestillä tai puhelimitse p. 09-471 73500 saatuasi hammaslääkäriltä todistuksen, että hampaasi ovat kunnossa. Puhelinpalvelu on käytössä ma-pe klo 8–15 (takaisinsoittopalvelu). Hoidonvaraaja soittaa sinulle takaisin viimeistään seuraavana arkipäivänä.

Ota yhteyttä hoidonvaraajaan, jos

- terveydentilassasi tai lääkityksessä on tapahtunut muutoksia
- olet hakeutunut hoitoon muualle
- sinulla on kysyttävää jonottamiseen liittyvissä asioissa
- kotikuntasi, osoitteesi tai puhelinnumerosi on muuttunut

Alustava leikkauksaikasi on \_\_\_\_\_ .

# Leikkauspäivä

## Peseytyminen

Käy suihkussa leikkauspäivän aamuna tai edellisenä iltana. Peseydy huolellisesti nestesaippuaa käyttäen ja pese hiukset shampooilla. Pese erityisen tarkasti leikkattava alue, kainalot, nivuset, rinnan ja ihopoimujen alukset sekä alapesu. Varo vaurioittamasta ihoa hankaamalla juuri ennen leikkausta. Kuivaa itsesi puhtaalla pyyhkeellä ja pukeudu sen jälkeen puhtaisiin vaatteisiin. Jos käyt illalla suihkussa, vaihda yöksi puhtaat lakanat.

## Iho

Tarkasta ihon kunto. Ihon on oltava täysin terve ja ehjä. Huomioi erityisesti varpaiden välit, leikkausalue, nivuset, ihopoimut ja rinnanaluset. Älä aja tai poista ihokarvoja itse.

## Ruokailu

Leikkausta edeltävänä yönä klo 02 jälkeen et saa syödä mitään ennen leikkausta. Aamulla lasillinen (2 dl) vettä on sallittu esimerkiksi lääkkeidenoton yhteydessä. Kuppi maidotonta kahvia tai teetä on sallittu kaksi tuntia ennen sairaalaan saapumista.

## Lääkitys

Ota anestesia­lää­kä­rin ohjeen mukaisesti seuraavat kotilääkkeet leikkauspäivän aamuna:

---

---

---

---

Ota omat insuliinit, astmalääkkeet, hormonikorvauslääkkeet ja silmätipat mukaan sairaalaan.

## Vaatetus

Sairaalaan tullessa vältä meikkiä tai voimakkaita hajusteita. Pukeudu puhtaisiin, väliin ja helposti puettaviin vaateisiin. Ota mukaan tukevat, tilavat ja hyvin jalassa pysyvät sisäjalkineet, jotka on helppo laittaa jalkaan.

## Ota mukaan sairaalaan

- Apuvälinelainaamosta hankkimasi kyynärsauvat tai jos käytät rollaattoria, tuo se mukana.
- Omat helposti puettavat jalkineet.
- Omat hygieniavälineet (mm. hammasharja ja -tahna).
- Hoitajan kanssa sopimanne kotilääkkeet, esimerkiksi astmasuihkeet, insuliinit (myös verensokerimittari), hormonilääkkeet ja silmätipat. Jos käytössäsi on c-pap-laite, tuo myös se mukana.
- Oma puhelin ja laturi. Myös rahaa on hyvä olla mukana jonkin verran esim. taksiin.
- Ota mukaan myös tämä opas.

**Arvoesineet pyydetään jättämään kotiin – sairaala ei vastaa kadonneista arvoesineistä.**

**Älä tule sairaalaan omalla autolla.**

Tule leikkausaamuna **kirurgian poliklinikka 4:lle klo 7.**

Ulko-ovi aukeaa klo 6.50. Jos leikkaukseen tuloaika tai leikkauspaikka muuttuu, sinulle soimitaan edellisenä arkipäivänä klo 14–15 välisenä aikana.

Mikäli voinnissasi on jotain erityistä leikkauspäivän aamuna, soita kirurgian poliklinikka 4:lle p. (09) 471 66361. **Huom.! Tämä siis vain leikkausaamun asioissa!**



*Leikkauksen jälkeinen röntgenkuva, jossa näkyy asennettu lonkan tekonivel.*

## Yleistä lonkan tekonivelleikkauksesta

Lonkan nivelrikon hoito on alkuvaiheessa ensisijaisesti konservatiivinen eli kipulääkitystä ja kuntoutusta. Tekonivelleikkaukseen päädytään, kun nivelrikko on oireiden mukaisesti ja röntgenkuvissa todetusti edennyt pitkälle, aiheuttaa merkittävää haittaa potilaalle ja asianmukaisesti toteutettu konservatiivinen hoito ei ole tuottanut riittävästi apua.

Tärkein syy lonkan tekonivelleikkauksen suorittamiseen on primaarinen eli tuntemattomasta syystä johtuva nivelrikko. Nivelrikkoa voivat aiheuttaa myös erilaiset reumasairaudet, lonkan synnynnäinen sijoiltaanmeno, tapaturmien jälkitilat ja tiettyjen nivelsairauksien jälkitilat.

Yleisin oire lonkan nivelrikossa on kipu. Aluksi kipu on raskaus- ja liikkeel-

lelähkökipua, myöhemmin leposärkyäkin. Kipu paikallistuu lonkan alueelle, nivusten seutuun ja voi säteillä polveen saakka. Toinen merkittävä oire on lonkanivelen jäykkyys. Lisäksi saatetaan esiintyä asentovirheitä, ontumista ja jalan pettämistä. Liikkeistä ensimmäisenä rajoittuu usein sisäkierto.

Lonkan tekonivelleikkauksessa on käytettävissä useita eri tekonivelmalloja. Leikkaava ortopedi valitsee sinulle sopivimman vaihtoehdon. Tekonivel voidaan kiinnittää luusementillä tai ilman. Myös liukupintojen materiaali ja tekonivelen nupin koko vaihtelevat.

Lonkan tekonivelleikkauksella pyritään kipujen lievittämiseen ja liikuntakyvyn parantamiseen. Nämä yhdessä yleensä johtavat toimintakyvyn ja elämänlaadun parantumiseen. Tekonivelleikkauksessa ei nivelen liikelaajuutta yleensä pystytä merkittävästi parantamaan.

Leikkaus voi myös mahdollistaa, että pystyt paremmin harrastamaan esimerkiksi liikuntaa. Leikkauksen ensisijainen tavoite on kuitenkin helpottaa selviytymistäsi jokapäiväisessä elämässä.

Onnistunut lonkan tekonivelleikkaus antaa tulokseksi kivuttomamman ja liikelaajuudeltaan riittävästi liikkuvan nivelen. Oma aktiivisuutesi on ratkaisevan tärkeää hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi.

Lisätietoa **[www.niveltalo.fi](http://www.niveltalo.fi)**



*Erilaisia lonkan tekonivelen kuppiosia.*



*Erilaisia lonkan tekonivelen varsiosia.*

## Spinaali- eli selkäpuudutus

Spinaali- eli selkäpuudutus on alaraajaleikkauksissa yleisin anestesia- tai istumaseksipuu- tusta. Potilaan ollessa kylki- tai istumaseksipuu- tusta anestesia- lääkäri vie nika- mien välistä ohuella neulalla puudu- tusta selkäydinnestetilään. Tällä saadaan aikaan leikattavan alueen ki- vuttomuus. Myös alaraajojen liike hä- viää leikkauksen ajaksi. Puudutuksen testaamisen jälkeen voidaan suoneen annostella lisää rentouttavaa lääkitys- tä (sedaatio), jolloin potilas voi tork-

kua toimenpiteen ajan. Spinaalipuudu- tuksen etuna yleisanestesiaan nähden on vähäisempi lääkeainetarve ja vähäi- semmät vaikutukset hengitys- ja ve- renkiertoelimistön normaaliin toimin- taan sekä parempi leikkauksen jälkei- nen kivunhoito. Tietyt veren hyytymi- sen häiriöt, hyytymiseen vaikuttavat lääkeaineet ja selän rakennepoikkea- vuudet voivat estää spinaalipuudutuk- sen käytön.

## Yleisanestesia eli nukutus

Yleisanestesiaa (nukutus) käytetään silloin, kun puudutus ei leikattavan alueen sijainnista, toimenpiteen laa- dusta tai jostain muusta syystä sovellu. Potilaan nukkuessa anestesia- lääkäri varmistaa esteettömän hengitystien asettamalla nieluun tai henkitorveen tätä tarkoitusta varten suunnitellun muoviputken. Potilas kytketään hen- gityskoneeseen. Nykyaikaiset aneste- sia-aineet ja menetelmät ovat turvalli- sia, varsinkin jos tiedossa ei ole vaka- via perussairauksia.

## Valmistautuminen leikkaukseen

### Yleiskunto

Hyvä yleiskunto nopeuttaa leikkauk- sesta toipumista sekä fyysisen toimin- takyvyn parantumista. Mahdollisten perussairauksien (esim. diabetes, ve- renpainetauti) tulisi olla hyvässä ta- sapainossa ennen leikkausta. Kohol- la oleva verensokeri (huonossa hoito- tasapainossa oleva tai hoitamaton dia-

betes) lisää leikkauksen jälkeisen tu- lehduksen riskiä, ja diabeteksen hoito- tasapaino onkin syytä tarkastaa oman lääkärin tai diabeteshoitajan kanssa hyvissä ajoin ennen leikkausta.

Tupakka on yksi suurimpia riskiteki- jöitä haavatulehduksille. Siksi tupa- koinnin lopettaminen ennen leikkaus- ta (miehellään yli 4 viikkoa aikaisem- min) on leikkaushaavan paranemisen kannalta olennaista.

Runsas, jatkuva alkoholinkäyttö vaa- tii asianmukaista hoitoa hyvissä ajoin ennen suunniteltua leikkausta. Vieroi- tuseksoireet vaikeuttavat leikkauksesta toipumista ja kuntoutumista merkittävästi. Jatkovaa päivittäistä runsasta alkoholin käyttöä voidaan pitää este- nä tekonivelleikkaukselle.

Viime kuukausina sairastettu sydänin- farkti vaatii yleensä suunnitellun teko- nivelleikkauksen lykkäämistä. Tarvit- taessa ota yhteyttä perussairauksiasi hoitavaan lääkäriin tai oman terveys- keskuslääkäriisi perussairauksien hoi- don tasapainottamiseksi.

### Liikunta ja lihasvoima

Hyvä lihaskunto edistää leikkauksen jälkeistä toipumista. Lihaskunnosta ja nivelen liikkuvuudesta huolehtiminen on osa tekonivelleikkaukseen valmen- tautumista.

Ennen leikkausta on tärkeää vahvis- taa lihaksia ja ylläpitää nivelten liikku- vuutta kipujen sallimissa rajoissa. So- pivia liikuntamuotoja ovat esim. (sau- va)kävely, vesivoimistelu, uinti, pyöräily ja voimistelu.

## Ylipaino

Huomattava ylipaino voi vaikeuttaa leikkauksen teknistä suorittamista, hi- dastaa haavan paranemista, pitkittää toipumisaikaa ja lisätä tekonivelen ir- toamisriskiä.

Pienikin painon pudotus voi lieventää lonkkapotilaan kokemaa kipua. Omas- ta terveyskeskuksesta voit kysyä ohjei- ta ruokavalioon ja laihduttamiseen.

Lisätietoa saat

**[www.painonhallintatalo.fi](http://www.painonhallintatalo.fi)**

## Tulehdusten ja ihon hoito

Tekonivel on vierasesine, johon elimis- tössä olevat bakteerit herkästi hakeu- tuvat varsinkin toipilasaikana. Oirei- set tulehdukset, kuten virtsatie-, hen- gitystie- ja poskiontelotulehdus tulee hoitaa hyvissä ajoin ennen leikkausta, sillä tulehdukset voivat olla este leik- kaukselle.

Lisäksi tulee hoitaa tulehtuneet ihot- tumat, varvasvälien ja kantapäiden ihorikot ja haavat sekä kynsivallin tu- lehdukset. Iholla ei saa olla naarmuja, haavoja, märkänäppyjä tai rupia. Ihon huono kunto voi olla este leikkauksen suorittamiselle.

## Hampaiden hoito

Tekonivelleikkaukseen tullessa suun ja hampaiden tulee olla hoidetut. Ham- paiden tulehduspesäkkeet voivat olla

piileviä, ja ne voidaan havaita ainoastaan röntgenkuvauksella.

Hammashoidosta vastaa oman kunnan terveyskeskus. Myös yksityisen hammaslääkärin suorittamasta hoidosta saa Kelan korvauksen (erillistä lähetettä ei tarvita).

Hammaslääkəri aika kannattaa varata heti, kun leikkauspäätös on tehty.

Mikäli jokin hammas joudutaan poistamaan, tekonivelleikkaus voidaan tehdä aikaisintaan 3 viikon kuluttua toimenpiteestä.

**Ilmoita hoidonvaraajalle välittömästi puhelimitse p. 09-471 73500 tai Maisa-viestillä** saatuasi hammaslääkäriltä todistuksen, että hampaasi ovat kunnossa. Puhelinpalvelu on käytössä **ma-pe klo 8–15** ja tuo todistus mukana sairaalaan. Todistus on liitteenä keskiaukeamalla.

### Hampaiston hoito ennen tekonivelleikkausta

Hampaiston tulehduspesäkkeiden tiedetään aiheuttavan ajoittaista bakteerikylvöä verenkiertoon. Tulehduspesäkkeitä voi olla suun limakalvoilla, ikenissä, hampaistossa sekä leukaluussa, jopa hampaattomassa leukaluussa. Tulehduspesäkkeiden hoito tulisi suunnitella tehtäväksi hyvissä ajoin ennen suunniteltua tekonivelleikkausta. Potilasta hoitavan hammaslääkärin tulee olla tietoinen tekonivelen asetta-

missuunnitelmasta, jotta hän voi aktiivisesti hoitaa tulehduspesäkkeet kuntoon ennen leikkausta. Esimerkiksi hampaan poistokuopan paranemiseksi olisi varattava vähintään kaksi viikkoa.

Tulehduspesäkkeet voivat olla piileviä siten, että ne voidaan havaita ainoastaan röntgenkuvauksella. **Ennen tekonivelleikkausta tulee potilaan hampaisto röntgenkuvata** (ortopantomografia, sekä tarvittaessa myös tarkennuskuvia). Myös hampaattomat leuat tulee röntgenkuvata piilevien, leukaluun sisällä olevien tulehduspesäkkeiden tai jäännösjuurten havaitsemiseksi.

**Hampaiston kiinnityskudosten terveyteen tulee kiinnittää erityistä huomiota.** Ientulehdus voi olla potilaan huomaamatta levinnyt laajalle hampaistossa ja sen kiinnityskudoksissa. Hoitamaton ientulehdus (ja mahdollinen kiinnityskudostuhoutuminen) vastaa jopa kämmenen kokoista avohaavaa. Ientulehduksen oikeaoppinen hoito vaatii aikaa ja potilaan omaa aktiivisuutta. Tämän vuoksi hammaslääkärin vastaanotolle tulee hakeutua hyvissä ajoin ennen tekonivelleikkausta.

Riittävän ajoissa tehdyn hoitosuunnitelman avulla voidaan usein välttyä hampaiden poistoilta ja säilyttää potilaan oma hampaisto. **Terve suu parantaa tekonivelleikkauksen onnistumismahdollisuutta.**



Lonkan tekonivelleikkauksen jälkeisiä apuvälineitä: kyynärsauvat, tarttumapihdit, sukanvetolaite, WC-koroke ja istuintyyny.

### Apuvälineet

Ennen leikkauksen tuloa hae tarvittavat apuvälineet lainaksi oman kunnan apuvälinelainaamosta. Lainaus on maksutonta.

- Kyynärsauvat/rollaattori
- Tarttumapihdit
- Sukanvetolaite

Lisäksi tarpeen mukaan:

- WC-korotus
- Istuintyyny
- Sängynjalankorottajat
- Suihkutuoli

Kyynärsauvoista voit luopua, kun kävely on turvallista ja ontuminen mahdollisimman vähäistä. Muiden apuvälineiden käyttö on usein tarpeellista noin 6 viikon ajan.

Leikatun lonkan äärikiertoja ja -taivutuksia on syytä välttää n. 6 vkon ajan. Tarkat tiedot mahdollisista liike- ja vaurasrajoituksista saat leikkauksen jälkeen.

### Kotona selviytyminen

Koska hoitoaika sairaalassa on lyhyt, noin 1–2 vuorokautta, on hyvä jo etukäteen miettiä leikkauksen jälkeistä selviytymistä kotona esim. kaupassakäynnin, ruuanlaiton ja peseytymisen osalta.

Läheisten tuki on tärkeä osa toipumista ja voit tuoda läheisesi mukaan jo mahdolliselle leikkausta edeltävälle tulotarkastuskäynnille.

## Leikkausta edeltävä ohjaus

Tavallisesti saat leikkausajan kirjeenä kotiin (ilmoitettuasi hampaiden olevan kunnossa).

Leikkausajan mukana saat ohjeet mahdollisia laboratorio- ja röntgentutkimuksista sekä niihin valmistautumisesta. Kirjeessä myös kerrotaan kutsutaanko sinut kirurgian poliklinikalle tapaamaan sairaanhoitajaa ja lääkäriä vai tapahtuuko valmistelun ohjaus puhelimitse. Tämä ohjaus tapahtuu 1–2 viikkoa ennen leikkausta.

Käynnillä tapaavat sairaanhoitajan, joka tarkistaa leikkauskelpoisuutesi ja taustatietosi ja saat leikkaukseen liittyen yksilöllisiä ohjeita. Fysioterapeutin ohjaus tapahtuu yleensä ryhmässä. Anestesia- ja lääkäriin tapaavat vain tarvittaessa. Ortopedin tapaamisesta sovitaan erikseen yksilöllisesti.

### Laboratoriotutkimukset

Käy aamulla HUS-laboratoriossa verikoikeessa (sopivuuskoe).

Päivä: \_\_\_\_\_

Saat juoda ja syödä normaalisti.

Veren hyttymistäipumukseen vaikuttavista lääkkeistä ja niiden lopettamisesta saat yksilölliset ohjeet. Mikäli käytät Omega 3 -valmisteita, niiden käyttö tulisi lopettaa, kun päätös leik-

kauksesta on tehty. Omega-3 saattaa lisätä verenvuotoa leikkauksen aikana vielä pitkään sen lopettamisen jälkeenkin.

Ota tulotarkastuskäynnille mukaan tai hoitajan puhelua varten esille kaikki kutsun mukana tulleet lomakkeet huolellisesti täytettynä, mahdolliset reseptit sekä hammaslääkäriltä saamasi todistus. Käyntiin saattaa kulua useampi tunti.

Ihorikko voi olla este leikkaukselle. Myös rikkoutuneet ihopoisuudet tai varpaanvälit täytyy huomioida. Iho tarkastetaan käynnin aikana. Mikäli leikkaukseen valmistelun ohjaus tapahtuu puhelimitse ja sinulla on ihorikkoja tai haavoja, ota yhteys kirurgian poliklinikalle jo ennen hoitajan soittoa ihon näyttämistä varten.

Viimeistään tarkastuskäynnillä saat reseptin nenävoiteesta, jonka tarkoitus on vähentää tulehdusriskiä. Aloita viime 5 päivää ennen leikkausta. Sivele sitä nenän limakalvolle n. tulitikun pään kokoinen nokare kahdesti päivässä.

Aloita nenävoiteen käyttö  
\_\_\_\_\_

Jos olet ottanut influenssa-, koronatai muun rokotteen, tulisi leikkauksen ja rokotteen välillä olla 2 viikkoa.

## Leikkauspäivän kulku

Tultuasi sairaalaan pukeudut leikkausvaatteisiin ja saat anestesia- ja lääkäriin määräämän esilääkkeen.

Leikkaus kestää 1–2 tuntia. Ennen leikkausta saat tulehdusriskiä vähentävän antibiootin. Leikkaus tehdään yleensä selkäpuudutuksessa. Toimenpiteen aikana kuuluu leikkauksesta johtuvia ääniä, tämän vuoksi saat halutessasi korvatulpat leikkauksen ajaksi. Puudutuksen lisäksi saat tarvittaessa rentouttavaa lääkitystä.



Ortopedi leikkaussalissa.

### Yleisanestesia eli nukutus

Yleisanestesiaa (**nukutus**) käytetään silloin, kun puudutus ei leikkattavan alueen sijainnista, toimenpiteen laadusta tai jostain muusta syystä sovellu. Potilaan nukkuessa anestesia- ja lääkäri varmistaa esteettömän hengitystien asettamalla nieluun tai henkitorveen tätä tarkoitusta varten suunnitellun

muoviputken. Potilas kytketään hengityskoneeseen. Nykyaikaiset anestesia-aineet ja menetelmät ovat turvallisia, varsinkin jos tiedossa ei ole vakavia perussairauksia.

Leikkauksen jälkeen sinut siirretään heräämöhön, jossa puudutuksen häviämistä ja vointiasi tarkkaillaan.

Heräämövaiheen jälkeen sinut haetaan omalle vuodeosastolle, jossa vointiasi seurataan jatketaan säännöllisesti. Osastolle tullessasi saat juotavaa ja tuloajasta riippuen päivällistä tai ilta-palaa.

**Osastolle tullessasi saat käyttöösi oman matkapuhelimesi, jolla voit pitää yhteyttä omaisiisi ja omaiset sinuun.**

Leikkauspäivän iltana aloitetaan veritulpan estolääkitys joko injektiona tai tablettina. Lääkitys jatkuu myös kotona lääkärin ohjeen mukaan.

Leikkauspäivän iltana sinut autetaan jalkeille ja WC:hen vointiasi mukaan.

## Osaston päiväohjelma

### klo 7–8

laboratoriokokeet tarvittaessa

### klo 8–9

aamupala ja aamulääkkeet, aamutoimet; pesut, kuntoutus, hoitotoimenpiteet, tutkimukset, kotiutukset jne.

### klo 12–13

lounas

### klo 14–19

vierailuaika

### klo 16–17

päivällinen

### klo 19.30

iltapala ja iltalääkkeet

## Kivun hoito

On normaalia, että leikkauksen jälkeiseen toipumiseen liittyy kipua leikkauksialueella. Kipua hoidetaan säännöllisellä kipulääkityksellä. Myös kylmähoitoa voidaan käyttää kivun hoidona.



*Leikkauksen jälkeen saat kipulääkkeitä säännöllisesti.*

Lääkärit ja hoitohenkilökunta eivät voi tarkkaan tietää leikkauksen jälkeisten kipujesi voimakkuutta.



*Leikkauksen jälkeisen kivun mittaamisessa käytetään apuna kipumittaria.*

Sinua voidaan auttaa parhaiten, kun kerrot kivuista mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Kipua arvioidaan eri menetelmin esim. numeraalisesti asteikolla 0–10. Nolla merkitsee kivuttomuutta ja 10 pahinta kuviteltavissa olevaa kipua. Riittävä kipulääkitys edesauttaa liikkeelle lähtöä ja toipumistasi.

## Leikkauksen jälkeinen hoito ja kuntoutuminen

Ensimmäisenä leikkauksen jälkeisenä aamuna hoitajat auttavat aamupesussa sekä tavallisesti poistavat sinulta virtsakatetrin, jos sellaista on käytetty.

Ruokaillessa on suositeltavaa istua vuoteen reunalla tai pöydän ääressä. Wc:ssä voit käydä hoitohenkilökunnan avustamana heti, kun vointi sen sallii. Hoitoaikojen lyhydestä johtuen sinua kannustetaan omatoimisuuteen osastolla. Oma aktiivinen ote edesauttaa leikkauksesta toipumista ja kuntoutumista.

Lepoasentona selinmakuu on yleensä mukavin asento leikatulle lonkalle. Eileikatulla kyljellä ollessasi on hyvä pitää tyynyä jalkojen välissä noin 6 viikon ajan. Myös vatsamakuu on mahdollista heti.

Leikatulla kyljellä voit olla hakasten poiston jälkeen (2 viikkoa leikkauksesta).







*Istuessasi huomioi, että paino on tasaisesti molemmilla pakaroilla. Istuinkorkeus on riittävä, kun polvi ja lonkka ovat samalla tasolla.*

## **Liikkuminen leikkauksen jälkeen**

Leikkauksen jälkeen sinut ohjataan nopeasti liikkeelle, usein jo leikkauspäivänä. Vuoteesta voit nousta sille puolelle, mille olet aiemmin tottunut nousemaan.

Istuminen on sallittua, mutta alkuun pitkään istumista kannattaa rajoittaa, jotta kudosteneste- ja verenkierto ei häiriinny.

Kuntoutumisen tavoitteena on mahdollisimman normaali liikkuminen. Tavallisesti leikatulle alaraajalle saa astua täydellä painolla. Kävelyn tukemiseksi ja ontumisen välttämiseksi sinua ohjataan kyynärsauvojen tai rollaattorin käytössä.

Kävelyn lisäksi osastolla ohjataan liikeharjoituksia. Harjoittelun tavoitteena on verenkierron vilkastuttaminen, lihasten aktivointi ja leikatun nivelen mahdollisimman hyvä toiminta.



*Nilkan pumppausliike, jolla saadaan tehostettua laskimopuhua leikkauksen jälkeen.*

## Lomake hammaslääkärinä varten

Suorittamassani kliinisen ja radiologisen tutkimuksen perusteella totean, että

---

hampaissa ja leuoissa ei ole viitteitä keinoivelleleikkausta haittaaviin tulehduspesäkkeisiin. Myös suun limakalvot ovat terveet.

Paikka	Aika	Hammaslääkäri
--------	------	---------------

**Tuo tämä lomake mukasi, kun tulet tulohaastatteluun.  
Lomaketta ei saa toimittaa etukäteen.  
Tämän todistuksen voimassaoloaika on 12 kk, jos ei sinä aikana  
ole mitään ongelmia hampaistossa.**

Seuraavat harjoitukset on suunniteltu leikatun nivelen hyvää toimintaa ajatellen. Ne on turvallista aloittaa heti leikkauksen jälkeen.

Liikkeitä suorittaessa voi tuntua lihaskireyttä, mutta kovaa kipua ei harjoittelu saa lisätä.

Toistojen määrää ja rasiusta lisätään vähitellen, koska kudosparaneminen vie aikaa. Ennen rasiuksen lisäämistä tulisi kivun olla hallinnassa.

*Tuolille istuutuminen ja seisomaan nouseminen: Käytä molempia alaraajoja mahdollisimman symmetrisesti istuutuessa ja seisomaan noustessa.*



## Kuntoutumisen eteneminen



*Huomioi yksilölliset vaihtelut toipumisessa.*



## Leikkauksen jälkeiset harjoitukset

### Painonsiirrot

Siirrä painoa jalalta toiselle irrottaen kevyesti jalkoja irti lattiasta. Jatka painonsiirtoja ottamalla askel sivulle, lisää polvennosto. Muista hyvä ryhti.



### Kynnärsauvakävely: vuorotahti

Vie vastakkainen sauva ja jalka eteen samanaikaisesti.

Voit luopua sauvoista asteittain, kun askel ei kävellessä onnu. Luovu ensin toisesta sauvasta, jolloin sauva jää terveille puolelle.

Huomioi kävellessä hyvä ryhti ja symmetrinen leikatun raajan käyttö suhteessa toiseen.

### Kynnärsauvakävely: tasatahti

Aseta sauvat eteen. Siirrä leikattu jalka sauvojen väliin. Astu terveellä jalalla leikatun jalan ohi.



### Portaat ylös

Voit ottaa kaiteesta tukea, aseta silloin kaiteen puoleinen kynnärsauva kuvan osoittamalla tavalla oikeaan käteen. Ota askel ylös terveellä jalalla. Siirrä leikattu jalka terveen viereen. Siirrä kynnärsauva samalle rappuselle jalkojen kanssa.

### Portaat alas.

Ota kaiteesta tukea. Siirrä ensiksi kynnärsauva alemmalle askelmalle. Siirrä sitten leikattu jalka kynnärsauvan kanssa samalle askelmalle.

Astu terveellä jalalla leikatun jalan viereen. Etene yksi askel kerrallaan.



### Lantionnosto

Jännitä pakarat ja nosta lantio hallitusti ylös. Pidä jännitys hetken aikaa ja laske lantio hitaasti alas. Liikkeen tavoitteena on lisätä lantion hallintaa.



### Lonkkien avaus selinmakuulla

Koukista lonkat ja polvet selinmakuulla. Pidä jalkapohjat paikoillaan alustassa kiinni. Aktivoi pakaralihakset ja avaa lonkat kevyesti auki. Kovaa kipua ei saa tuntua.



### Leikatun lonkan etuosan venytys seisten

Seisten: Venytä lonkkaa viemällä leikattu jalka taakse. Työnnä lantiota eteenpäin, kunnes venytys tuntuu lonkan etuosassa.



### Varpaille nousu

Ota tukea hyvin tukevasta huonekalusta. Nouse varpaille jännittäen samalla pakaralihaksia, laskeudu hitaasti alas. Huomioi hyvä ryhti!

- Huomioi, että kudosparaneminen vie aikaa.
- Toistomääriä ja rasitusta lisätään vähitellen. Ennen rasituksen lisäämistä kipujen tulisi olla hallinnassa.
- Kovaa kipua harjoittelu ei saa lisätä.

Lisätietoa  
kuntoutumisesta  
löydät osoitteesta  
[kuntoutumistalo.fi](http://kuntoutumistalo.fi)

## Kotiutuminen

Hoitaja kotiuttaa sinut voitisi huomioon ottaen noin 1–2 vuorokauden kuluttua. Joissakin tapauksissa toimenpide voidaan tehdä myös päiväkirurgisena, mutta tästä on aina sovittu jo etukäteen ja annettu erilliset lisäohjeet. Kotiin lähtiessä kipujen täytyy olla hallinnassa suun kautta otettavilla kipulääkkeillä, kävelyn on sujuttava apuvälineen avulla ja leikkaushaava ei saa erittää liikaa. Kotiinlähtö voi tapahtua mihin aikaan päivästä hyvänsä ja myös viikonloppu aikana.

Kotiin lähtiessäsi saat tarvittavat e-lääkeresepit kipu- ja veritulpanestolääkkeistä, mahdollisen sairauslomatuksen sekä kuntoutus- ja haavanhoito-ohjeet. Sairaalaan sairauslomaa kirjoitetaan 1–3 kuukautta. Jos sairauslomaa tarvitaan enemmän, ole yhtey-

dessä työterveyshuoltoosi. Jälkitarkastuskutsu poliklinikalle tulee noin 2–3 kuukauden päähän leikkauksesta.

Lähdet kotiin henkilöautolla, taksilla tai invataksilla. Taksimatkasta makset omavastuuosuuden. Hakijaa ei tarvita eikä kotona tarvitse olla vastaanottajaa.

Voit ajaa autolla, kun pystyt luotettavasti ja turvallisesti painamaan polkimia. Tähän menee yleensä noin 6–8 viikkoa, mutta aika on yksilöllinen. Autossa voi matkustaa heti. Käytä tarvittaessa istuintyynyä, jos istuin on matala.

Kotona kuntoiluksi riittää aluksi kävely sisällä ja voinnin kohentuessa myös ulkona sekä omatoiminen harjoittelu sairaalasta saatujen ohjeiden mukaan. Liikkumista kannattaa lisätä vähitellen lisäämällä kuormitusta vä-

hän kerrallaan oma kunto ja leikkauksen aiheuttamat rajoitukset huomioiden. Kävelyn apuvälineistä voit luopua, kun kävely on turvallista ja ontuminen mahdollisimman vähäistä.

Leikatun raajan turvottelu voi jatkua useita kuukausia. Pitkään istuminen ja liiallinen rasitus yleensä lisäävät turvotusta. Turvotusta voi hoitaa raajan kohoasennolla ja nilkan pumppaavilla liikkeillä.

## Tekonivelleikkaukseen liittyvät riskit

Huolellisista ennakkovalmisteluista huolimatta kirurgisiin toimenpiteisiin liittyy aina komplikaatioiden riski.

Leikkausalue voi tulehtua. Mikäli leikkaushaava erittää vielä noin viikon kuluttua leikkauksesta tai alkaa punottaa voimakkaammin sairaalasta päästyäsi tai sinulle tulee kuumetta (yli 37,5 astetta) ilman selittävää syytä, on syytä ottaa yhteyttä osastolle.

Toisinaan leikkaushaava tai tekonivelen ympäristö joudutaan puhdistamaan leikkaussalissa. Kroonisessa tekonivelinfektiossa tulehtunut tekonivel joudutaan poistamaan. Uusi tekonivel asennetaan noin 6–12 viikkoa leikkauksesta, kun tulehdus on rauhoittunut.

Leikatussa raajassa on aina turvotusta. Poikkeava turvotus nilkan ja säären alueella voi kuitenkin olla laskimoveritulpan oire, samoin puristava kipu syvällä pohkeessa etenkin liikuteltaessa nilkkaniveltä ylöspäin. Mikäli epäilet laskimoveritulppaa, ota yhteys osastolle. Laskimoveritulppaepäilyssä tehdään ultraäänitutkimus, jolla asia pystytään varmistamaan.

Joskus lonkan tekonivel saattaa mennä sijoiltaan esim. kaatuessa tai syvään kumartaessa. Silloin tunnet leikatussa lonkassa äkillistä voimakasta kipua, jalka lyhenee ja varaaminen käy mahdollottomaksi. Myös tällöin on tarpeen ottaa yhteys päivystävään sairaalaan. Sieltä saat ohjeet sairaalaan saapumisesta. Sairaalaan kannattaa tulla ambulanssilla. Sijoiltaan mennyt nivel vedetään paikoilleen lyhyessä nukutuksessa tai puudutuksessa. Mikäli sijoiltaanmeno alkaa toistua, se vaatii usein uusintaleikkauksen.

Alkoholin käyttöä tulee välttää ensimmäisen kolmen kuukauden aikana kaatumisen ja muiden onnettomuuksien välttämiseksi.

Harvinainen, mutta mahdollinen leikkauksen jälkeinen ongelma on hermon venytyksestä johtuva hermovaurio sekä siitä seuraava leikatun raajan jalkaterän osittainen tunnottomuus ja voimattomuus. Tämä korjaantuu usein osittain tai kokonaan 6–18 kuukauden aikana.



Lonkan nivelrikko aiheuttaa usein pituuseroa alaraajaan. Leikkauksessa pituuseroa voidaan korjata. Jos alaraajoissa ei ole merkittävää pituuseroa ennen leikkausta, voi leikattu alaraaja pidentyä leikkauksessa. Joskus sitä joudutaan hiukan (5 mm) pidentämään leikkauksessa, jotta nivel saadaan tukeväksi.

Joskus leikattu alaraaja saattaa tuntua pidemmältä heti leikkauksen jälkeen, koska pituuden muutos on tapahtunut hetkessä. Toisaalta myös leikkausalueen turvotus ja kipu aiheuttavat kiristystä, jotka tekevät pituuserontunnetta, vaikka todellista pituuseroa ei olisi. Pieneen pituuseroon (alle 0,5–1 cm) yleensä tottuu, eikä pientä pituuseroa kannata korjata pohjallisin ennen jälkitarkastusta.

Leikatun jalan  
turvottelu  
voi jatkua  
useita  
kuukausia.

Pituuseron mittaaminen kliinisesti on usein hankalaa ja luotettavimpana mittarina pidetään lantion röntgenkuva, joka otetaan leikkauksen jälkeen ja jälkitarkastukseen tullessasi.

### Anestesiaan liittyvät riskit

Myös anestesiaan liittyy komplikaatiot-riski. Spinaali- ja epiduraalipuudutuksiin ("selkäpuudutus") liittyvä vakavan tai pysyvän haitan (esim. selkäytimen alueen verenvuoto, selkäytimen alueen infektio tai halvaantuminen) riski on hyvin harvinainen. Näiden puudutusten riskiä lisäävät esimerkiksi vaikeat selkärankaan tai selkäytimen kohdistuvat sairaudet tai verenhennuslääkityksen taudon ongelmien. Leikkausta ennen annettuja verenhennuslääkitystä koskevia ohjeita noudatettaessa riski on pieni. Yleisanestesiassa ("nukutuksessa") merkittävin riski liittyy hengitystien avoimuuden turvaamisen ongelmiin. Vakavien hengitystieongelmien yleisyydeksi yleisanestesiassa on harvinaista, mutta tietyissä riskiryhmissä hengitystieongelmien riski on suurempi (esim. suun, leuan tai kaularangan rakennepoikkeavuuden omaavat potilaat, vaikeaa uniapneaa sairastavat potilaat sekä potilaat, joilla vatsan tyhjenemisen ongelma). Leikkauksen jälkeisessä kivunhoidossa käytettävien hermojen johtopuudutuksiin liittyvät vakavat haitat (pysyvä tuntohäiriö tai puutuneisuus) on hyvin harvinaista.

### Verensiirtoon liittyvät riskit

Kaikki leikkaussalissa tehtäviin toimenpiteisiin liittyy myös verenvuodon mahdollisuus ja siten verensiirron tarpeen mahdollisuus. Verensiirron riskiä voidaan vähentää muun muassa leikkausta edeltävän anemian hyvällä hoidolla ja verenhennuslääkkeiden ohjeiden mukaisella tauottamisella. Tavanomaisten verensiirtoon liittyvien lievien haittojen (kuume, lievä allerginen reaktio) yleisyys on harvinaista. Vakavia verensiirron haittavaikutuksia (äkillinen veren punasolujen hajoaminen) on Suomessa vuosittain noin kymmenen. Suomessa markkinoilla olevat verivalmisteet ovat erittäin laadukkaita, eikä esimerkiksi virusinfektioita ole siirtynyt verensiirron mukana viime vuosina lainkaan.

### Kotihoito-ohjeet

#### Haavan hoito

- Pidä haava puhtaana ja kuivana.
- Suihkussa voi käydä toisesta leikkauksen jälkeisestä päivästä alkaen. Suoraan haavalle ei saa laittaa pesuainetta, mutta muuten voit peseytyä normaalisti. Vältä haavan hankaimista. Lopuksi huuhtelee haava huolellisesti puhtaalla vedellä Suihkussa ei ole välttämätöntä käydä joka päivä, mutta suositeltavaa olisi vähintään 2–3 päivän välein. Pieni erityys haavasta on normaalia n. viikko leikkauksesta. Kuivaa haava taputellen puhtaalla pyyhkeellä



- Sidos vaihdetaan uuteen suihkussa käynnin yhteydessä. Haavasidoksia voi ostaa apteekista. Lähtiessäsi osastolta saat sopivan kokoisen sidoksen mukaasi malliksi. Leikkaushaava on n. 15–30 cm mittainen, jos haluat ostaa sidoksia jo etukäteen.
- Hakaset poistetaan **terveysasemalla** kahden viikon kuluttua leikkauksesta eli \_\_\_\_/\_\_\_\_ 202\_\_\_. Soita omaan terveyskeskukseen kotiin päästyäsi ja varaa aika hoitajalle hakasten poistoon. Myös kotihoito tai muu hoitoalan ammattilainen voi poistaa hakaset niiden poistoon tarvittavalla hakastenpoistovälineellä.
- Haavasidos estää hakasia tarttumasta vaatteisiin, siksi sen käyttö on suositeltavaa hakasten poistoon asti. Haavaa voi alkaa rasvata, kun hakaset on poistettu ja haava kokonaan pinnalta ummussa.

Jos sairaalasta päästyäsi haava alkaa punoittaa, kuumottaa, erittää, sinulle nousee kuumetta tai haavan seutuun tulee kovaa kipua, soita osastolle Pieni erityis haavasta on normaalia vielä n. viikko leikkauksesta, mutta jos haava erittää vielä sen jälkeenkin ota yhteys osastolle, p. 09-471 37 500. Arkin meillä on käytössä takaisinsoittopalvelu klo 8–15.

Ota kaikissa ennen jälkitarkastusta ilmenevissä leikkausalueen ongelmissa yhteyttä Peijaksen sairaalaan.

**Haavan tulehdukseen tai tulehdusepäilyn vuoksi ei tule aloittaa suun kautta otettavaa antibioottiloittoa avoterveydenhuollossa.**

## Tulehdusten ehkäisy

Huolehdi hyvästä käsihygieniasta; pese kädet ennen haavasidosten vaihtoa ja kuivaa puhtaalla pyyhkeellä.

- Vältä haavan turhaa koskettelua.
- Hoida haavat, ihottumat, tulehtuneet kynsinauhut, hampaat, virtsatieinfektiot ja varvasvälit huolellisesti.
- Vältä tupakointia ja alkoholin käyttöä, koska ne hidastavat haavan paranemista.
- Jos sinulla on perussairauksia, huolehdi, että ne ovat hyvässä tasapainossa.
- Syö monipuolisesti.

## Kivun hoito

- Käytä lääkärin määräämiä kipulääkkeitä alkuun säännöllisesti ja riittävästi. Kipulääkkeiden käyttöä suositellaan vähennettäväksi asteittain kivun vähentyessä, jotta vältetään sivuoireilta. Kipulääkkeet on tarkoitettu oireenmukaiseen hoitoon.
- Jotkut kipulääkkeet saattavat aiheuttaa ummetusta. Jos vatsa ei muuten toimi, voit ostaa apteekista ulostuslääkettä.
- Kipu ei saa estää liikkumista eikä haitata yöunia. Kynnärsuvoja kannattaa käyttää painon vähentämiseksi leikatulta raajalta.
- Tulehduskipulääkkeiden käyttöön voi liittyä vatsavaivoja. Tarvittaessa voit hankkia apteekista vatsansuojälääkettä. Tähän ei tarvita reseptiä.
- Kipua voi lievittää myös kylmähoidolla. Kylmäpakkauksen ja ihon väliin kannattaa laittaa esim. pyyheliina. Kylmäpakkauksen voi olla apteekista ostettu gee- lipakkaus tai esimerkiksi pakastimesta otettu vihannespusisi. Kylmäpakkausta suositellaan pidettäväksi 10–15 min. kerrallaan.
- Huolehdi riittävästä levosta ja pidä jalkaa kohoasennossa levätessäsi.
- Rentoutuminen, huumori ja musiikin kuuntelu voivat saada ajatukset pois kivusta.

## Laskimotukosten ehkäisy

- Tee jalkojen pumppausliikkeitä useasti vuorokaudessa ja liiku päivittäin.
- Lääkärisi on määrännyt sinulle joko pistettävän tai suun kautta otettavan estolääkkeen.
- Jatka veritulpanestolääkkeen pistämistä tai tabletin ottamista kotona ohjeen mukaan. Tavallisesti hoito kestää 30 vuorokautta kotona.
- Pistä injektio tai ota tabletti samaan aikaan vuorokaudesta. Pistoskohtiin voi syntyä mustelmia, joista ei tarvitse huolestua.
- Kerää neulat kannelliseen astiaan ja palauta apteekkiin.
- Noudata lääkärin määräyksiä muiden lääkkeiden aloittamisen suhteen. Jos käytät Omega 3:a, sitä ei kannata aloittaa ennen kuin veritulpan estolääkkeet ovat loppuneet.

## Turvotukset ja mustelmat

- Turvotus leikatussa jalassa voi kestää useita kuukausia ja se on yleensä normaalia.
- Turvotus ”valuu” alaspäin, joten myös nilkka ja varpaat saattavat turvota.
- Turvotusta voit vähentää nostamalla jalan kohoasentoon, lepäämällä, liikkumalla, nilkkojen pumppausliikkeillä, kylmähoidolla sekä kipulääkkeillä.



- Pitkää istumista jalka alaspäin kannattaa välttää, koska se lisää turvotusta.
- Leikkaushaavan ympäristöön muodostuu usein mustelmia, ne saattavat olla kivuliaita ja niiden paraneminen voi kestää kauan.
- Mustelmat tulevat voimakkaimmin esiin n. 1–2 viikkoa leikkauksesta. Myös mustelmat ”valuvat” alaspäin kudoksissa.
- Mustelmat paranevat itsestään.



## Ravitsemus

Ruokahalu saattaa olla huono leikkauksen jälkeen.

- Syö riittävän monipuolista ruokaa ja juo runsaasti nesteitä, mielellään vettä.
- Proteiinien tarve kasvaa leikkauksen jälkeen. Proteiinia saa lihasta, kalasta, kananmunasta, maitotuotteista, pavuista, herneistä ja viljasta.
- Hiilihydraattien (vilja, peruna, juurokset, marjat, kasvikset, hedelmät) saanti on myös tärkeää.
- Vitamiineja ja kivennäisaineita, erityisesti sinkkiä tarvitaan haavan paranemiseen ja sitä saa viljasta, maitovalmisteista ja lihasta.
- Punaisesta lihasta ja vihreistä vihanneksista saa rautaa.

## Tukipalvelut

- Tarvittaessa hoitajat voivat tilata kotiapua esim. avustamaan haavanhoidossa.
- Pyydä myös apua naapureilta, omailta tai ystäviltä päivittäisissä toiminnoissa.

## Elämä tekonivelen kanssa

Tekonivel poistaa yleensä kivun ja mahdollistaa normaalin elämän. Lonkan tekonivelen laatu ja kestävyys ovat vuosien kuluessa parantuneet, mutta ikuisia tekoniveleitä ei vielä ole. Kuitenkin 10 vuoden kuluttua n. 94 % tekonivelistä on paikallaan toimien normaalisti.

### Ehkäise tulehdukset

Tulehdusten ennaltaehkäisy ja niiden huolellinen hoito on jatkossakin tärkeää, koska tulehdus voi levitä veriteitse tekoniveleeseen.

Oman hammaslääkärin on hyvä olla tietoinen asennetusta tekonivelestä. Eräät hammaslääkärin toimenpiteet saattavat vaatia suoja-antibiootin, jota estetään mahdollinen veriteitse tapahtuva tekonivelen tulehtuminen.

### Terveysliikuntaa ja painonhallintaa

Asuinkunnan terveys- ja liikuntatoimi, kansalaisopistot ja eri järjestöt sekä lukuisat yksityiset yritykset järjestävät eritasoisia yksilö- tai ryhmäliikuntamahdollisuuksia, joihin voi hakeutua jälkitarkastuksen jälkeen.

Osoitteesta [ukkinstituutti.fi/liikkumisen/liikkumisen-suositukset](http://ukkinstituutti.fi/liikkumisen/liikkumisen-suositukset) löydät yleiset terveysliikuntasuosituksen.

Yleisesti suositeltavia ”rullaavia” liikuntamuotoja ovat: kävely, uinti, pyöräily ja hiihto. Muita harrastuksia voit tehdä oman vointisi mukaisesti.

Voimakkaita ääriasentoja on hyvä välttää. Kuntosalilla on hyvä välttää syvään kyykkyyntä menemistä painon kanssa ja jalkaprässiä. Juokseminen ja urheilulajit, joissa tulee voimakas ”kantaisku” voivat olla hankalia. On hyvä muistaa, että tekonivel ei ole sama asia kuin oma nivel.

Painonhallinta on erittäin tärkeää tekonivelen pitkäaikaispysyvyyden kannalta. Runsas ylipaino lyhentää tekonivelen käyttöikä.

Lisätietoja  
[www.painonhallintatalo.fi](http://www.painonhallintatalo.fi)

Seksuaalielämälle lonkan tekonivel ei yleensä aiheuta rajoituksia. Raskaus ja synnyttäminen ovat mahdollisia tekonivelleikkauksen jälkeen.

Jos käyt fysikaalisessa hoidossa tekonivelleikkauksen jälkeen, tekonivelalueelle ei saa antaa syväämpöhoitoja.

## Matkustaminen tekonivelen kanssa

Tekonivel saattaa hälyttää turvatarkastuksessa (esim. lentokentällä). Matkustamiseen ei kuitenkaan tarvita erillistä todistusta.



Kuntopyöräilyn voit aloittaa heti, kun pääset turvallisesti pyörän päälle. Polje aluksi ilman vastusta. Lisää vastusta vähitellen.

## Palautelomake

Ilman palautetta emme tiedä, miten olemme onnistuneet. Onko jotakin kehitettävää? Oletteko tyytyväinen hoitoon? **Jokaisen potilaan mielipide on tärkeä.** Terveystieteiden tutkimuskeskuksessa toimintaa kehitetään potilaspalautteiden pohjalta.

Pyydämme ystävällisesti täyttämään lyhyen palautelomakkeen. Vastaaminen vie noin viisi minuuttia. Voitte tehdä sen seuraavilla tavoilla:

- **Älypuhelimella tai tabletilla QR-koodisovelluksella:** Lue alla oleva QR-koodi asettamalla koodi keskelle älylaitteesi kameraa siten, että koodi näkyy kokonaan. Useissa QR-lukijoissa koodin skannaus tapahtuu automaattisesti. Jos näin ei ole, valitse näytöltä skannaustoiminto. Mobiililaitteesi Internet-selain siirtyy QR-koodin sisältämän informaation mukaiselle web-sivulle.
- **Internetissä hus.fi-verkkosivulla:**  
[hus.fi/potilaalle/opas-potilaalle/oikeutesi-potilaana/anna-palautetta](https://hus.fi/potilaalle/opas-potilaalle/oikeutesi-potilaana/anna-palautetta)
- **Paperilomakkeella:** Palautelaatikko sijaitsee osaston päiväsalissa. Voit myös antaa lomakkeen hoitajalle.



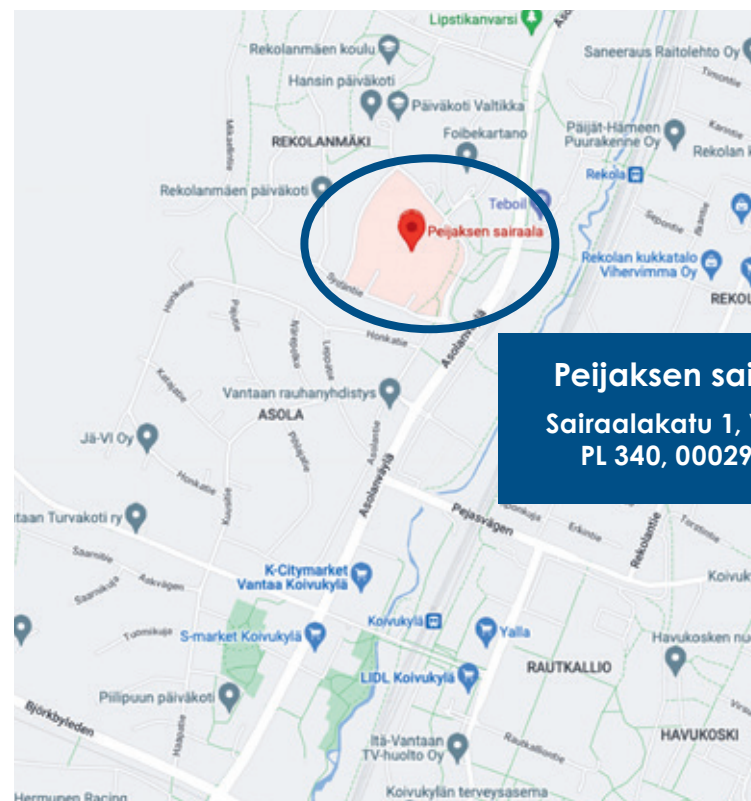
K2 hoitoyksikön numero:  
1191012

K3 hoitoyksikön numero:  
1191013

Poliklinikan hoitoyksikön  
numero: 1191016

**Kiitos paljon jo  
etukäteisen palautteestasi!**

## Kartta ja kulkuyhteydet



**Peijaksen sairaala**  
Sairaalakatu 1, Vantaa  
PL 340, 00029 HUS

### Kulkuyhteydet

Tietoa liikenneyhteyksistä ja aikatauluista saat HSL-sovelluksesta tai osoitteesta [hsl.fi](https://hsl.fi). Pysäköinti on sairaalan alueella maksullista. Kotiutuessa ei ole suositeltavaa ajaa omaa autoa.

## Osasto K2

Vierailuajat: klo 14–19

Puhelin: 09 471 73500,  
arkisin toimii takaisinsoittopalvelu klo 8–15

Yhteiset neuvonta- ja tiedustelunumerot  
molemmille osastoille:

Leikkausjonotiedustelut ja muutokset:  
09 471 73500 klo 8–15

K2 hoitoyksikön numero 1191012

K3 hoitoyksikön numero 1191013

Poliklinikka hoitoyksikön numero 1191016

HUS on Suomen suurin erikoissairaanhoidon toimija ja koko maan toiseksi suurin työnantaja. Osaamisemme on kansainvälisesti korkeatasoista. Tuotamme palveluja 24 jäsenkunnan lähes 1,6 miljoonalle asukkaalleja vastaamme joidenkin erityisalojen sairaanhoidostavaltakunnallisesti. Vuosittain noin puoli miljoonaa potilasta saa hoitoa 23 sairaalassamme. HUS:n liikevaihto on yli 1,9 mrd. euroa ja palveluksessamme on noin 22 000 ammattilaista. HUS on savuton.

[www.hus.fi](http://www.hus.fi)

Stenbäckinkatu 9  
PL 100, 00029 HUS  
puh. 09 4711

- [www.facebook.com/HUS.fi](https://www.facebook.com/HUS.fi)
- [twitter.com/HUS\\_uitisoi](https://twitter.com/HUS_uitisoi)
- [www.youtube.com/HUSvideot](https://www.youtube.com/HUSvideot)
- [www.issuu.com/husjulkaisut](https://www.issuu.com/husjulkaisut)
- [www.niveltalo.fi](http://www.niveltalo.fi)
- [www.terveyskyla.fi](http://www.terveyskyla.fi)
- [www.leikkaukseentulijantalo.fi](http://www.leikkaukseentulijantalo.fi)
- [www.kivunhallintatalo.fi](http://www.kivunhallintatalo.fi)
- [www.painonhallintatalo.fi](http://www.painonhallintatalo.fi)
- [www.kuntoutumistalo.fi](http://www.kuntoutumistalo.fi)
- *Paino: PunaMusta Oy*
- *Taitto: PunaMusta Oy,*  
*Sisältö- ja suunnittelupalvelut*



## Peijaksen sairaala

Sairaalakatu 1, Vantaa  
PL 340, 00029 HUS



[facebook.com/HUS.fi](https://www.facebook.com/HUS.fi)



[twitter.com/HUS\\_uitisoi](https://twitter.com/HUS_uitisoi)



[instagram.com/hus\\_insta](https://www.instagram.com/hus_insta)



<https://www.linkedin.com/company/huslinkedin/>



[youtube.com/HUSvideot](https://www.youtube.com/HUSvideot)