

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

Käesoleva infolehe eesmärk on anda Teile teavet puusaliigese vahetusest ehk endoproteesimisest. Puusaliigese 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 tehisliigeste 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 järjekordal isamisest 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 kaugvastuvõttuna.



Peate külastama hambaarsti. Erilist tähelepanu vajavad hambapõletikud. Põletikulised 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, ronimist või sügavalt ettepoole kummardamist (kukkumisel on luumurru või tehislüügi 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.

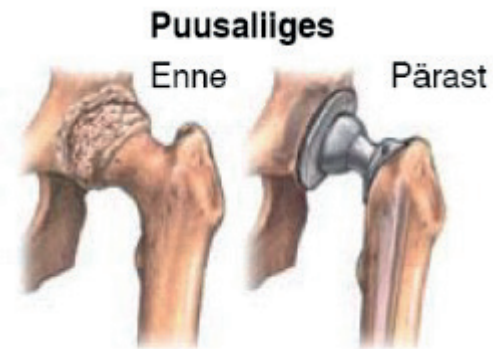
Eelmisel õhtul enne operatsiooni

- ✓ Ei ole lubatud süüa pärast kella 20:00. Juua 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, juua 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 puusaliigese endoproteesimisel valutustamiseks spinaalanesteediat (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 mõõdukat 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

- ✓ Pärast operatsiooni lamate voodis selili kergelt harkis jalgadega ja Teile jalgade vahele on asetatud padi, et takistada jalgade ristamist või sissepoole pöördumist, mis võib põhjustada puusaliigese nihestumist.
- ✓ Kuni spinaalanesteesia möödumiseni (umbes 2 tunni vältel pärast operatsiooni) saate voodis lamada vaid selili.
- ✓ Poolistuvasse asendisse võite 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 opereerimata jala poolt.
- ✓ Voodile pikali minge opereeritud jala poolt, st esmalt tõstke voodile opereeritud jalg, seejärel terve.

Istumine

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

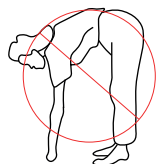


Kahe kuu vältel pärast puusaliigese vahetust on vaja kasutada piisavalt kõrget istepinda (kõrgem tool, kõrgendusega WC-pott, voodikõrgendus), et painutus puusaliigesest ei ületaks 90 kraadi.

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. Opereeritud 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.

Kehaasendid, mida vältida vähemalt 2 kuud pärast operatsiooni



Puusaliigese painutamine üle 90 kraadi



Istudes keha ette kallutamine



Opereeritud jala viimine üle keha keskjooone. Ilma käetugedeta toolil istumine.



Jalaprotseduuride tegemine puusaliigesest painutades ja sisse keerates



Jalaprotseduuride tegemine puusaliigest painutades ja välja keerates



Jalaprotseduuride tegemine puusaliigest painutades

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 füsioterapeudiga.



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 Teile 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, põrutusi, 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.

Vahetult pärast operatsiooni vältige jala ülemäärast sisse- või väljapoole pööramist, üle kesktelje toomist, raskuste tõstmist, kandmist ja lükkamist (üle 10 kg), ette kummardamist või reie ettetõstet üle täisnurga, ronimist kõrgele, äkilisi liigutusi, istumist jalg üle põlve. Esemeid võib võtta maast kas abivahendiga või viies opereeritud jala puusast tahapoole ning kõverdades samal ajal eespool olevat opereerimata jalga.



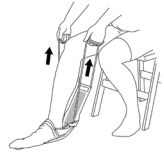
Esimesel kahel kuul kasutage alakeha riietamisel (püksid, sukad, sokid, jalatsid) alati abivahendit (haarats, soki jalgatõmbaja, pikk kingalusikas) või paluge kellegi abi.

Soovitav on pesta ennast dušši all voolava veega. Nuustiku ega seebiga pole soovitatav värske operatsioonihaava piirkonda hõõruda. Sauna võib minna, kui haavaõmbluste eemaldamisest on möödunud nädal.

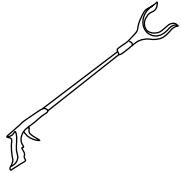
Seksuaalelu taasalustamisel vältida asendeid, kus puusaliiges on painutatud 90 kraadi või liigselt sisse- või väljapoole pööratud.

Kasutage madalaid kindlalt jalas püsivaid jalatseid. Vältige lahtise kannaosaga jalatseid.

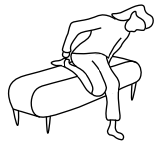
Sokkide ja kingade jalgapanek



Sokkide jalgatõmbamiseks kasutage abivahendit soki jalgatõmbaja



Haaratsi abil saate tõmmata jalga püksid ning lükata jalast ära sokid



Sokke on kõige parem jalga panna spetsiaalse abivahendiga, kuid üks võimalik asend soki jalga panemiseks ilma abivahendita on toetudes nt voodile või toolile nii, et opereeritud jalg on painutatud istmiku alla

Toolile istumine ja toolilt tõusmine

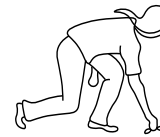


Esimesel kahel kuul pärast puusaliigese vahetust on lubatud istuda ainult kõva põhjaga toolil (mitte pehmes tugitoolis).

Istumiseks ja tõusmiseks:

- sirutage opereeritud jalg ette;
- toetage kätega käetugedele ja istuge või tõuske.

Asjade võtmine maast



Asjade maast võtmiseks:

- astuge ette terve jalaga ning kõverdage põlvest nii, et keharaskus jääb opereerimata jalale;
- opereeritud jalg jääb tahapoole ning on põlvest kõverdatud;
- võtke ese maast ning tõuske sujuvalt.

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 kuue kuu ja ühe aasta möödumisel endoproteesimise operatsioonist. 6. 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 jäsene 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 leiata 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>

Kontaktnumbrid ja märkused

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....