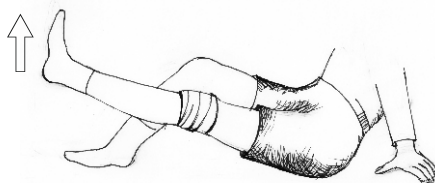
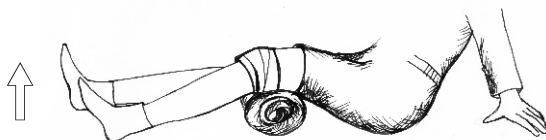


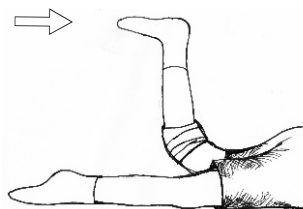
Kõverda-siruta haiget põlve aeglaselt
5 sekundi jooksul edasi-tagasi.
Kõverda kuni valu piirini.



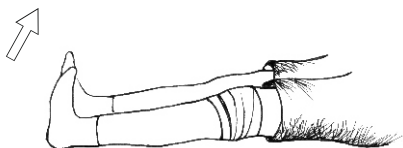
Tõsta haige jalg aeglaselt üles, hoia
6 sekundit, lase alla. Lõdvestu 5 sekundit.



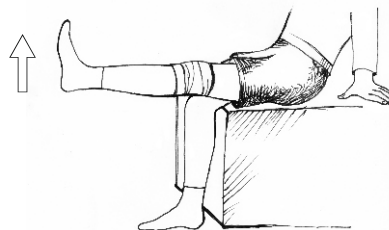
Siruta aeglaselt pehme rulli peale
asetatud põlve, hoia üleval 6 sekundit.
Lõdvestu 5 sekundit.



Kõhuli asendis kõverda haiget põlve,
hoia 6 sekundit, lase alla.
Lõdvestu 5 sekundit.



Tõmba haige jala varbad enda poole,
suru põlv sirgeks. Hoia 6 sekundit.
Lõdvestu 5 sekundit.



Siruta haige põlv ette, hoia 10 sekundit,
lase alla.
Lõdvestu 5 sekundit.



LÄÄNE-TALLINNA
KESKHAIGLA

TEADMISEKS PATSIENDILE

PATSIENDI PÕLVE ARTROSKOOPIA infoleht

Ortopeediaosakond
Tel 666 5385
666 5386



ARTROSKOOPILINE PROTSEDUUR

Põlve probleemid võivad tekkida ägedast traumast (vääne, löök), ülekoormusest (korduvad kükitamised) ning ka ealistest muutustest, mille puhul liigesstruktuurid muutuvad pehmemaks ja nendes kahjustuse tekkimiseks pole suurt traumat vajagi.

Põlve artroskoopia (liigesesse vaatamine) teostatakse 5 mm läbimõõduga torukese abil. Selle sisse viimiseks tehakse väike nahahaav. Torukese kaudu viiakse liigesesse optiline süsteem (artroskoop), mis kannab liigese sisemuse värvipildis 20–50 kordselt suurendatuna monitori ekraanile. Selle suurendatud pildi järgi, mis näitab pisimagi vigastuse, toimibki kirurgi tegevus. Läbi teise samasuguse nahahaava (vigastuse leidmisel) viiakse liigesesse spetsiaalne instrument, mille abil kõrvaldatakse kahjustus (lõigatakse välja, õmmeldakse kokku, silutakse liigesepindu jne). Seda kõike võib patsient soovi korral ise jälgida monitori ekraanilt koos kirurgi kommentaaridega (mitte üldnarkoosis). Operatsiooni kestus erineb, kuid on keskmiselt 30 minutit.

TUIMESTUSVIISID

Operatsiooni ajal peab põlv olema täielikult lõtv ja vaba. Väiksemagi valu puhul pole võimalik opereerida.

Kasutada saab erinevaid tuimestusviise:

- **Kohalik tuimestus**, kus valustatakse artroskoopioru ja instrumendi siseseviimiseks tehtavad haavakohad ning põlveliiges

- **Alakeha tuimestus**

Tuimestus kestab 2–6 tundi, olenevalt tuimestusainest

- **Üldnarkoos**

Tuimeatusviis lepitakse alati kokku enne operatsiooni narkoosiarstiga, arvestades patsiendi soove ja üldseisundit

NB!

OLENEMATA TUIMESTUSVIISIST, EI TOHI PATSIENT 6 TUNDI ENNE OPERATSIOONI SÜÜA EGA JUUA

OPERATSIOONIJÄRGNE TEGEVUS

Kojulubamine

Pärast operatsiooni asetatakse 20–30 minutiks põlvele jääkott edasise turse ja valu vähendamiseks. Kui tehti operatsioon kohaliku tuimestusega, lubab arst patsiendi koju pärast jääkoti eemaldamist. Alakeha tuimestuse kasutamisel võib patsiendi koju lubada 6 tundi pärast tuimestuse algust, siis kui tundlikkus on taastunud. Mõlemal juhul saab pärast operatsiooni liikuda omal jalal, karke ja keppe kasutamata. Kojuminekul peab haiget saatma kaaslane, kelle järelvalve all peab patsient viibima veel 2 tundi.

HAAVADE KORRASHOID

Põlve tehtud väikese torukehaavad suletakse õmbluste abil. Niidid eemaldatakse 7–10 päeva jooksul pärast operatsiooni. 3–4 päeva pärast operatsiooni ei tohi haavu märjaks teha. Pesemisel peab nad kilega katma. Sauna võib minna alles pärast õmblusniitude eemaldamist.

KODUNE RAVI

Koduseks järelraviks määrab arst valuvaigistavad ja turset alandavad tabletid, samuti tuleb hoida jääkotti põlvel esimesed 3 päeva, 20–30 minutit korraga. Seda 3–4 korda päeva jooksul. Kiiremaks funktsiooni taastamiseks tuleb sooritada võimlemisharjutusi esimesel operatsioonijärgsel 7–10 päeval. (vaata harjutusi pöördel). Seejärel võib alustada ujumisega, väntamisega (ilma koormuseta) veloergomeetril ja harjutustega jõusaalis.

NB!

VALU TEKKIMISEL KATKESTADA HARJUTUSED!

PROBLEEMID

Operatsioonijärgselt – umbes nädala vältel võib esineda turse ja valu, mida aitavad leevendada tabletid ja jääkott. Kui aga valu, turse ning kuumustunne ei anna vähenemismärke 3–6 päeva jooksul, siis teatada arstile. Samuti tuleb arstiga võtta ühendust võtta kehatemperatuuri tõustes. Haavadest verejooksu tekkimisel tuleb põlvele asetada rõhkside ja jääkott. Esimesel nädalal käia võimalikult vähe, eriti treppidest.

NB!

KÜKITADA EI TOHI 3–6 NÄDALAT, ERITI PÄRAST MENISKIVIGASTUSE ARTROSKOOPIA

RISK JA KOMPLIKATSIOONID

Nagu igasuguse kirurgilise operatsiooni järel, võivad ka artroskoopia puhul esineda tüsistused (veriliiges, infektsioon), mis pikendavad paranemist. Väikeste haavade tõttu esineb tüsistusi harva.

HAIGUSPUHKUS PARANEMISE PROGNOOS

Paranemine oleneb vigastusest, sooritatud protseduuri keerukusest, kirurgi artroskoopilisest kogemusest ja Teie osalemisest järelravis. Pärast artroskoopiat pöördub enamik patsiente 1–2 nädala pärast tööle. Spordiharrastuste juurde tagasipöördumine jääb samasse ajavahemikku ja sõltub konkreetsest spordialast. Kui põlves esineb liigese kõhre kulumise nähte, võivad vaevused ka pärast operatsiooni kas vähemal määral püsima jääda või mõne aja pärast uuesti tekkida.

ÜHISELT ABIKS!