

S. Rubulis, U. Beķeris, P. Studers

Dzīve ar jauno ceļa locītavu



Informācija par ceļa protēzi

Šī informatīvā bukleta mērķis ir sniegt vispusīgu informāciju par gaidāmo operāciju un nepieciešamo pēcooperācijas aprūpi. Bukletā ir apkopoti praktiski padomi saistībā ar operāciju.

Ir svarīgi, lai Jūs ievērotu šos padomus visas dzīves garumā!

Ceļa locītavas uzbūve

Augšstilbu ar apakšstilbu savieno ceļa locītava. Ceļa locītava sastāv no kauliem un citām struktūrām (muskuljiem, saitēm, skrimšļiem u.c.), kuras to stabilizē un ļauj pareizi kustēties.

Ceļa locītava dzīves laikā tiek pakļauta ļoti lielai slodzei, īpaši cilvēkiem, kuri strādā smagu, fizisku darbu, sportistiem, kā arī tiem, kuri pārcietuši dažādas ceļa locītavas traumas.

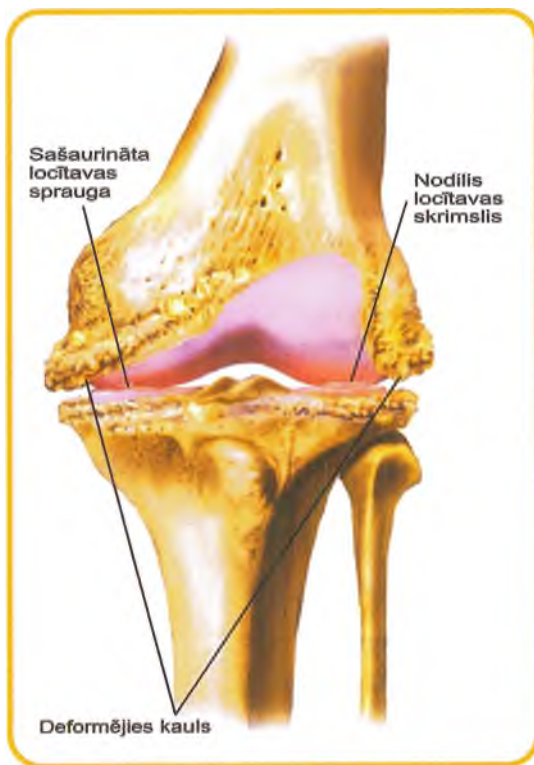


Ceļa locītavas osteoartroze

Ceļa locītavas osteoartroze ir slimība, kuras rezultātā notiek izmaiņas locītavas skrimslī un vēlāk deformējas arī locītavu veidojošie kauli.

Izmaiņas, kas rodas ceļa locītavas traumu un saslimšanu rezultātā, pacientam rada sāpes un kustību ierobežojumu.

Ceļa locītavas protezēšanas operācija tiek veikta, lai mazinātu sāpes un uzlabotu kustības.



Ceļa protēze

Ceļa protēze sastāv no divām daļām – augšstilba kaula daļas un apakšstilba kaula daļas. Visas protēzes detaļas ir izgatavotas no metāla, starp metāla daļām atrodas izturīga polietilēna starplika.

Operācijas laikā protēzes daļas tiek fiksētas kaulā ar speciāla kaula cementa palīdzību.



Fizioterapija

Jau pirmajās pēcoperācijas dienās sāksies Jūsu fizioterapijas kurss, kura laikā fizioterapeita uzraudzībā Jūs veiksiet operētās ceļa locītavas vingrinājumus, lai pēc iespējas agrāk atjaunotos kustības operētajā ceļa locītavā.

Dienas laikā ir paredzētas viena vai divas fizioterapijas nodarbības, tomēr ir ļoti svarīgi, lai operētais celis tiktu vingrināts arī ārpus fizioterapijas kursa.

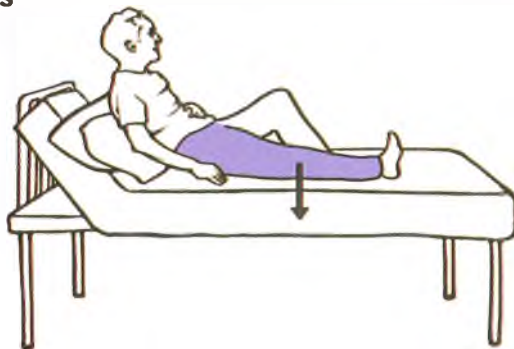
- ***Atcerieties, ka tikai pats pacients ar regulāru vingrinājumu palīdzību var nodrošināt visātrāko operētā ceļa funkciju atjaunošanos!***

Pirmās dienas laikā Jūs varēsiet apsēties uz gultas malas vai krēsla. Turpmākajās dienās ar fizioterapeita palīdzību Jums būs jānoiet aizvien garāks ceļa posms un visbeidzot jāiemācās pārvietoties pa kāpnēm. Jums tiks ieteikti kruķi vai atbalsta statīvs.

Fizioterapeits Jūs iepazīstinās ar vingrinājumu kompleksu un paskaidros, cik bieži tie ir veicami.

Iesakām turpināt vingrinājumu pildīšanu arī pēc izrakstīšanās no slimnīcas. Vingrinājumi palīdz nostiprināt operēto celi un veicina ātrāku kustības spējas atjaunošanos.

1. vingrinājums

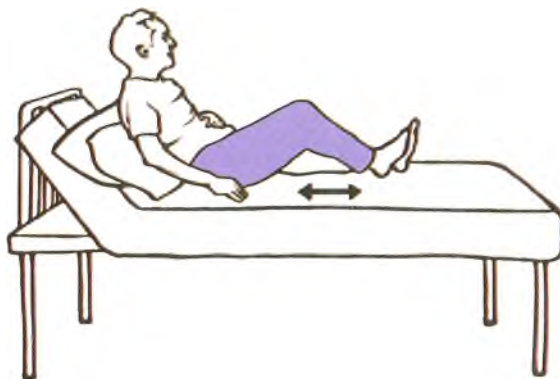


Kājas taisnošanas vingrinājums. Gultā, atrodoties pussēdus stāvoklī centieties operēto ceļa locītavu maksimāli iztaisnot, spiežot to pie gultas. Paturiet kāju 5 sekundes maksimāli iztaisnotu, tad atbrīvojiet.

Svarīgākais vingrinājums pirmajās pēcoperācijas dienās.

Svarīgi – zem operētās ceļa locītavas nelikt spilvenus, dvieļus u.c priekšmetus – kājai jābūt taisnai!

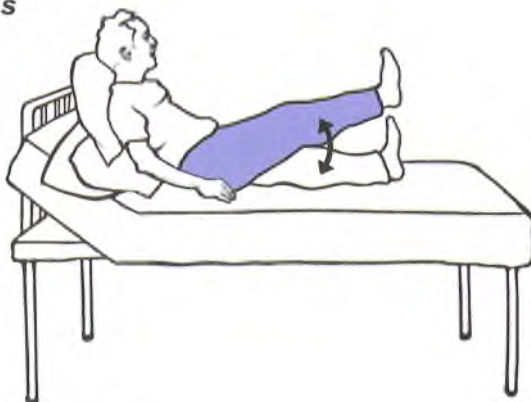
2. vingrinājums



Kājas saliekšanas vingrinājums. Gultā atrodoties pussēdus stāvoklī, centieties maksimāli saliekt operēto kāju ceļa locītavā, pēc tam iztaisnot.

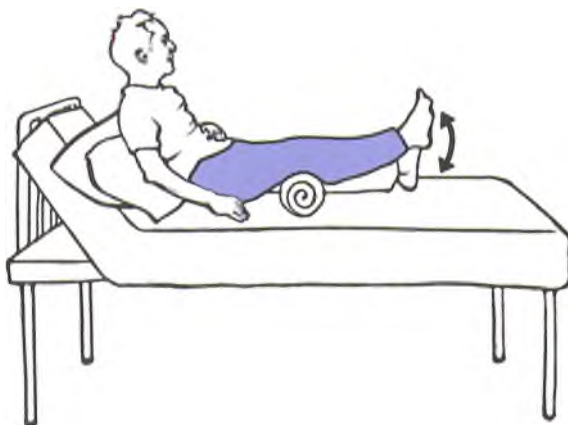
Atcerieties – uzreiz saliekt ceļa locītavu jums neizdosies, tas notiks pakāpeniski!

3. vingrinājums



Muskuļu spēka vingrinājums. Izpildāms sākot no 1. pēcoperācijas dienas. Atrodies guļus stāvoklī, centieties pacelt iztaisnotu operēto kāju.

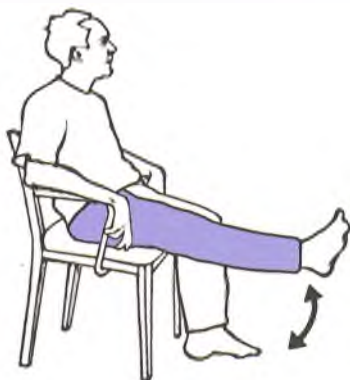
4. vingrinājums



Augšstilba muskuļu nostiprināšanas vingrinājums. Zem operētās ceļa locītavas palikt valnīti (vislabāk noder 1,5 l dzeramā ūdens pudele) un taisnot operēto kāju.

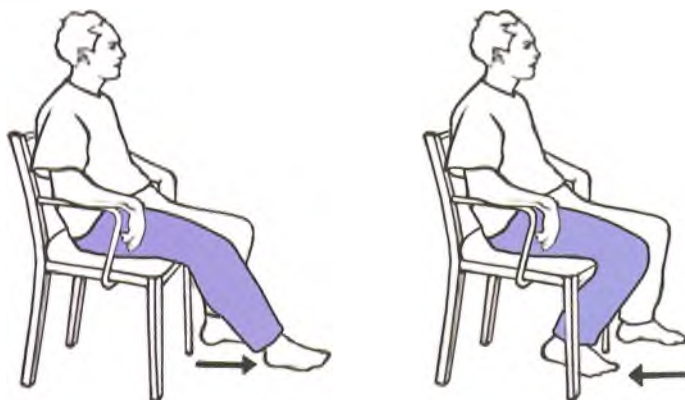
Pēc vingrinājuma izpildes izņemt valnīti, kas atrodas zem ceļa locītavas!

5. vingrinājums



Augšstilba muskuļu nostiprināšanas vingrinājums. Vingrinājums izpildāms, sēžot uz krēsla vai gultas malas, abas pēdas blakus uz grīdas. Centieties iztaisnot operēto kāju ceļa locītavā, noturēt to 3 sekundes un lēnām atgriezieties sākuma pozīcijā.

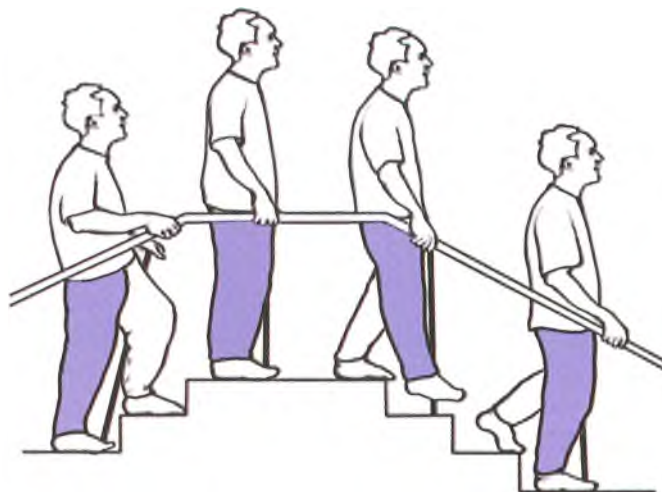
6. vingrinājums



Ceļgala saliekšanas – iztaisnošanas vingrinājums. Vingrinājums izpildāms, sēžot uz krēsla vai gultas malas, abas pēdas blakus uz grīdas. Centieties maksimāli iztaisnot operēto kāju ceļa locītavā, slidinot pēdu pa grīdu. Pēc tam maksimāli salieciet operēto kāju, pēdu slidinot pa grīdu.

Pēdai jāatrodas uz grīdas!

7. vingrinājums



Staigāšana pa kāpnēm. Pirmās dienas staigāšana fizioterapeita uzraudzībā! Pārvietojoties ar kruķu palīdzību pa kāpnēm, svarīgi ievērot likumus:

- kāpjot pa kāpnēm uz augšu – neoperētā kāja iet pirmā, tad operētā kāja kopā ar kruķiem;
- kāpjot pa kāpnēm uz leju – operētā kāja kopā ar kruķiem iet pirmā, tad neoperētā kāja.

Fizioterapijas vingrinājumu mērķis:

- Jaut Jums saliekt operēto ceļa locītavu **90 grādu leņķī** un nostiprināt muskulatūru;
- lai Jūs bez palīgriekiem mājās spētu veikt visas ikdienā nepieciešamās aktivitātes.

Lai nodrošinātu pilnvērtīgu kustību atjaunošanos, ir ļoti svarīgi turpināt ieteiktos fizioterapijas vingrinājumus arī pēc atgriešanās no slimnīcas.

- ***Nepildot vingrinājumus, operētajā ceļī ir iespējami saaugumi un var rasties kustību traucējumi.***

Padomi

Dodieties pastaigā katru dienu. Pirmos divus līdz trīs mēnešus pēc operācijas nepieciešamības gadījumā izmantojiet krukus vai atbalsta spieķi.

Ja sajūtat sāpes vai pietūkumu ceļa apvidū, iesakām uzlikt uz ceļa atvērinošu pārsēju vai ledu, kas ietīts dvielī, uz aptuveni 15 – 20 minūtēm.

Pacienta izrakstīšana no slimnīcas

Parasti tas notiek aptuveni 12 – 14 dienas pēc operācijas.

- Domājams, ka šajā laikā operētais ceļš vairs nesāpēs. Ja ceļī vēl būs jūtamas jebkādas nepatīkamas sajūtas, tām laika gaitā noteikti vajadzētu mazināties.
- Jums vajadzētu spēt saliekt ceļi 90 grādu leņķī.
- Bez citu personu palīdzības Jums vajadzētu spēt piecelties un apsēsties.
- Ar spieķa palīdzību Jums vajadzētu spēt pārvietoties pa kāpnēm.

Atgriezoties mājās

Lai nodrošinātu sasniegto rezultātu efektivitāti, ir ļoti būtiski turpināt iesāktos vingrinājumus vismaz pāris mēnešus pēc operācijas.

Pirmie divi mēneši

Pirmajos divos mēnešos pēc operācijas ikdienas slodzes apjomu ir ieteicams palielināt pakāpeniski, sākot no līmeņa, kas bija sasniegts, izrakstoties no slimnīcas. Sākumā iesakām nodarboties ar darbiem, kas neprasa lielu fizisku piepūli, piemēram, galda nokopšanu, trauku mazgāšanu u.c.

Personiskā higiēna

Ņemiet vērā, ka operēto vietu ir aizliegts berzēt. Pēc mazgāšanās dušā obligāti nosusinieties ar dvieli. Uzmanieties no slidenām un mitrām grīdām.

Sēdēšana

Sēdēšanai izmantojiet stabilu krēslu. Mēs iesakām izmantot atzveltnes krēslu ar roku balstiem un muguras atbalstu

Staigāšana

Staigāšana pirmās dienas pēc operācijas notiek ārsta – fizioterapeita uzraudzībā.

Staigājot centieties ieturēt dabisku gaitu. Turiet galvu taisni augšā un spriest drošus soļus. Centieties iet **vienādiem** soļiem.

Iesakām veikt daudzas īsākas pastaigas, nevis vienu garu.

Valkājiet ērtus apavus.

Cik ilgi Jums būs jāstaigā ar krukļiem, to noteiks Jūsu ārstējošais ārsts.

Atpūta

Nodrošiniet sev nelielus atpūtas brīžus vairākas reizes dienā. Šādi Jūs izvairīsieties no pārmērīgas pārslodzes un Jums būs laiks veikt ceļa vingrinājumus.

Vispārīgas problēmas

Ja pēkšņi novērojat pietūkumu ap rētu, nekavējoties sazinieties ar ārstējošo ārstu.

Lai mazinātu kāju pietūkumu, iesakām lietot **tūsku mazinošus gēlus 2 – 3 reizes dienā**, kā arī vakaros pacelt gultas kājgaļa daļu par apmēram 10 cm.

Nepieciešamības gadījumā Jūs drīkstat lietot **sāpes mazinošus medikamentus**, pirms tam sazinoties ar savu ārstējošo vai ģimenes ārstu.

Nepieciešamības gadījumā Jūs drīkstat lietot **pretsāpju gēlus 1 – 2 reizes dienā**, viegli ierīvējot, vai citus sāpes mazinošus medikamentus, pirms tam sazinoties ar savu ārstējošo vai ģimenes ārstu.

Mediķa uzraudzība

Izrakstoties no slimnīcas, Jums tiks noteiktas regulāras ortopēda apskates.

Sazinieties ar savu ārstējošo ārstu, ja:

- parādās izdalījumi no operācijas rētas;
- ap ceļi ir novērojams pietūkums vai apsārtums;
- pastiprinās sāpes;
- ķermeņa temperatūra paaugstinās virs 38,5 – 39 grādiem.

Drošība mājās

Atcerieties, ka kritieni var būt bīstami, jo to rezultātā iespējams ne vien savainot operēto ceļi, bet arī iegūt kaulu traumas vai muskuļu sastiepumus:

- pārliecieties, vai kāpņu pakāpieni nav slideni;
- pēc iespējas nodrošinieties ar atbalsta stieniem, piem., tualetes telpās un koridorā;
- dušas kabīnē un vannas istabā izmantojiet gumijas paklājiņus, lai izvairītos no paslīdēšanas;
- valkājiet slēgtus mājas apavus;
- apgaismojiet telpas, īpaši pārvietojoties nakts laikā.

Informācija

Traumatoloģijas un ortopēdijas
slimnīcas Locītavu ķirurģijas centrs:

Ārstu istaba

Māsu postenis

Jūsu ārsta kontaktinformācija:

(vārds, uzvārds, tālruna nr., vizītes datums)

Ārsta pieņemšanas laiki:

.....

Ar sveicienu,
Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīcas
Ortopēdiskās ķirurģijas nodaļas personāls