

Työkentelin itse aikanaan sairaanhoitajana ortopedisella osastolla. Tuolloin 1970-luvulla potilaita hoidettiin erilaisilla vetolaitteilla ja hoito oli raskasta sekä potilaille että hoitohenkilökunnalle. Tänä päivänä on toisin. Leikkaus- ja anestesiamenetelmät ovat kehittyneet huomasti ja potilaat nousevat ylös jo ensimmäisenä päivänä leikkauksen jälkeen fysioterapeutin ohjauksessa. Suuren leikkauksen läpikäyneiden potilaiden kokemukset osoittautuivatkin, yllätykseksi itsellenikin, erittäin positiivisiksi, Liisa Montin kertoo.

Montinin tutkimus oli kaksivaiheinen. Ensimmäisessä vaiheessa 17 lonkan tekonivelleikkauksessa ollutta potilasta kuvaili kokemuksiaan ennen ja jälkeen leikkauksen. Tutkimuksen toisessa vaiheessa seurattiin 100 potilaan toipumista puolen vuoden ajan leikkauksen jälkeen erilaisilla lomakekyselyillä.

Potilaat arvioivat paitsi leikkauksen vaikutusta terveyteen liittyvään elämänlaatuunsa, myös kivun, fyysisen toimintakyvyn ja tilanneahdistuksen muutoksia sekä näiden yhteyttä elämänlaatuun. Potilaat arvioivat myös maksamiensa kustannusten ja palvelujen käytön määrää ja sitä, oliko näillä yhteyttä elämänlaadun muutoksiin.

Kipu lievittyi ja toimintakyky lisääntyi

Leikkauksen jälkeen potilaiden elämänlaatu parani

tapahtuvassa jälkitarkastuksessa kuultu tieto, että kaikki on kunnossa, tuo vielä lisäpotkua liikkumiseen.

Leikkauksen jälkeen potilas käyttää kyynärsauvoja - kahta tai yhtä - pääsääntöisesti jälkitarkastukseen saakka. - Moni kokee voivansa luopua sauvoista jo aikaisemminkin. Varsinkin ulkona tai väenpaljoudessa liikuttaessa kannattaa kuitenkin muistaa se, että myös toiset ihmiset osaavat varoa paremmin, kun toipilaalla on sauvat.

Leikkaukseen tulevien potilaiden monista taustatekijöistä esimerkiksi ikä, sukupuoli, kivun määrä ennen leikkausta tai leikkaustyyppi - ensimmäinen leikkaus/uusintaleikkaus - vaikuttivat toipumiseen. - Sen vuoksi potilaiden ominaispiirteet pitää ottaa entistä enemmän huomioon, kun suunnitellaan jokaiselle potilaalle sopivaa hoitoa ja tarpeellisia palveluja leikkauksen jälkeen. Näin käytettävissä olevat resurssit voidaan hyödyntää parhaalla mahdollisella tavalla, Montin painottaa.

- Merkille pantavaa on, että ikä ei sinänsä suoraan selittänyt lopputulosta: iäkkäät toipuivat yhtä hyvin kuin nuoret. Sen sijaan potilaat, joilla oli ollut ennen leikkausta suuret kivut, olivat kivuliaampia myös leikkauksen jälkeen. Tässä tutkimuksessa iäkkäämmät potilaat arvioivat leikkausta ennen kipunsa suuremmaksi kuin nuoremmat potilaat. Myös naisten leikkausta edeltävä kipu oli suurempi kuin miesten.

Lonkkaleikkauksesta toipuvat iäkkäät jäävät monesti ilman fysioterapiaa, koska eivät osaa pyytää lähetettä eikä sitä heille aktiivisesti tarjota.

Lonkan tekonivelleikkaus parantaa potilaiden elämänlaatua



TtM Liisa Montin yllättyi oman väitöskirjatutkimuksensa tuloksista: Lonkan tekonivelleikkauksen jälkeistä elämänlaatua käsitelleen tutkimuksen mukaan potilaiden kokemukset olivat erittäin positiivisia. - Leikkauksen jälkeen aikaisempi nivelrikosta johtunut kipu hellittää ja toipilaiden halu liikkua on niin suuri, että heitä saa melkein toppuutella, Montin kertoo.

merkittävästi. Potilaiden kipu lievittyi ja fyysinen toimintakyky lisääntyi. - Potilaat olivat ennen leikkausta pitkiäkin aikoja erittäin kipeitä. Ennen leikkausta kivun voimakkuuden keskiarvo oli 3.1 asteikolla 0-5 (0=eikä lainkaan kipua, 5=pahin mahdollinen kipu). Kun kipua pyydettiin arvioimaan leikkauksen jälkeen, keskiarvo oli kuukauden kuluttua leikkauksesta 0.65 ja puolen vuoden kuluttua 0.50.

Liikkumisesta kysyttäessä 93 potilasta sadasta ilmoitti liikkumisen sujuvan hyvin tai erittäin hyvin sisätiloissa ja 70 hyvin tai erittäin hyvin myös ulkona jo kuukauden kuluttua leikkauksesta. - Kuuden viikon kuluttua leikkauksesta

Lonkan tekonivelleikkaukset ovat suurin ortopedinen leikkauksiryhmä. Leikkauksia tehdään vuosittain noin 9 000 ja määrän odotetaan kasvavan väestön ikääntyessä ja tuki- ja liikuntaelinsairauksien, erityisesti nivelrikon lisääntyessä.

Montinin väitöstutkimuksen kaltaista tutkimusta, jossa lonkan tekonivelleikkauksen vaikutuksia elämänlaatuun arvioidaan laajasti potilaan näkökulmasta, ei Suomessa ole aikaisemmin tehty.

Fysioterapiaa tulisi tarjota potilaille aktiivisemmin

Liisa Montin totesi väitöstutkimuksensa yhteydessä, että vaikka lonkan tekonivelleikkauksessa olleet potilaat ovat erittäin tyytyväisiä kokemuksiinsa, hoitokäytännöissä on vielä parannettavaa.

- Fysioterapiaa tulisi tarjota iäkkäämmille potilaille nykyistä aktiivisemmin. Tämän tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että nuoremmat potilaat käyttävät fysioterapiapalveluja enemmän ja mahdollisesti kysyvät niitä omaloitteisesti enemmän. Kuitenkin iäkkäämmät potilaat hyötyisivät fysioterapiasta ehkä vieläkin enemmän, kun liikumisvarmuus kasvaisi ja fyysinen toimintakyky lisääntyisi niin, että potilaat selviäisivät omassa kodissaan mahdollisimman pitkään, Montin sanoo.

Opastusta tarvittaisiin jo ennen leikkausta. - Potilaat saavat sairaalasta lähtiessään hyvät ohjeet esimerkiksi siitä, miten he voivat tyynyjä apuna käyttäen nukkua kylkiasennossa myös pian leikkauksen jälkeen. Potilaat harjoittelevat kyljelle kääntymisen ja tyynyjen asettelemisen sairaalassa niin, että osaavat tehdä sen itse kotona.

- Potilaat tarvitsisivat tätä vasta sairaalassa saamaansa tietoutta liikkumisesta ja nukkumisasunnoista kuitenkin myös jo odottaessaan leikkauksen pääsyä. He voisivat asentoa vaihtamalla ja lonkan asentoa tyynyjen avulla säätelämällä mm. lievittää leposärkyä ja parantaa näin yönuntaan.

Myös kivun syyn selvittäminen oli monen potilaan kohdalla viivästynyt. - Koska kipu on usein säteilevää, sen enempää potilaat itse kuin lääkäritkään eivät heti ymmärtäneet, että kivun syy oli lonkan nivelrikko. Potilaat olivat myös monesti ehtineet kokeilla kipuihin monenlaisia hoitoja ennen kuin syy saatiin selville, Montin sanoo. - Oikean diagnoosin tekeminen olisi tärkeää myös resurssien käytön

kannalta. Tämän tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että mitä enemmän kipua potilailla oli ennen leikkausta, sitä enemmän palveluja he käyttivät leikkauksen jälkeen.

Potilaat olivat tyytyväisiä leikkauksen jälkeiseen kivunhoitoon. - Hoitohenkilökunnan on kuitenkin hyvä tiedostaa se, että potilaat voivat olla huonoja pyytämään kipulääkettä. Koska riittävä kivunlievitys mahdollistaa liikumisen harjoittelun, on riittävään kipulääkitykseen ja potilaiden ohjaukseen kiinnitettävä aktiivisesti huomiota. ●



Maassamme on tällä hetkellä reilut 400 000 yli 75-vuotiasta. Iäkkään hyvään arkeen kuuluu mahdollisuus ulkoiluun. Joka toiselle yli 75-vuotiaalle ulkona liikkuminen ilman avustajaa tuottaa vaikeuksia. Moni ikäihminen joutuu luopumaan ulkona liikkumisesta vastoin tahtoaan. Ulkona liikkumisella on suuri merkitys sekä ihmisen fyysiselle että mielen terveydelle. Oman kodin vangiksi jääminen ennustaa lyhyessä ajassa turvautumista kotija laitoshiitoon.

Ensimmäistä läkkäiden valtakunnallista ulkoilupäivää vietettiin 11.10.2007.

