

Yhteystiedot

Käyntiosoite: Teiskontie 35, Tampere

Postiosoite: PL 2000, 33521 Tampere

Puhelinvaihe: (03) 311611

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa etunimi.sukunimi@pshp.fi

TIETOA



Opas kaularankaleikatulle



Potilasoppaan toteutus ja valokuvat:

Emilia Saarinen
Veera Suomela

Kuvat: Jani Immonen, Emilia Saarinen
Kuvien malli: Veera Suomela
Piirros: Veera Suomela

Opas pohjautuu Emilia Saarisen ja Veera Suomelan opinnäytetyöhön Kaularankaleikatun postoperatiivinen fysioterapia — Potilasopas kaularankaleikatuille. Opinnäytetyö on saatavilla julkaisuarkisto Theseuksesta osoitteesta www.theseus.fi.

Potilasopas on toteutettu yhteistyössä Taysin fysiatrian yksikön henkilökunnan kanssa.

Fysioterapeuttikoulutus
Syksy 2018



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

SISÄLLYSLUETTELO

Kaularankaleikkaus.....	1
Liikkuminen ja liikunta.....	3
Huomioi toipilasaikana.....	4
Kiinnitä huomiota ryhtiin.....	5
Kotiharjoitteet.....	7
Harjoituspäiväkirja.....	10

Kaularankaleikkaus

Tämä opas on tehty tukemaan kuntoutumistasi kaularankaleikkauksesta. Kaularankaleikkaus voidaan tehdä etu- tai takakautta. Leikkaustapa määräytyy yleensä diagnoosin mukaan, mutta yleisempää on etukautta leikkaaminen riippuen hoidettavasta sairaudesta. Opas sisältää tietoa toimintakyvyn eri osa-alueista, joilla voit edistää toipumistasi. Leikkauksesta toipuminen kestää noin kuukauden. Sopiva harjoittelu ja arkiliikkuminen ovat keskeisiä toipilasaikana eli sairausloman ajan. Oma aktiivisuutesi toipilasaikana on tärkeää.

Kaularangan rakenne

Selkäranka muodostuu 32-34 nikamasta, joista seitsemän ensimmäistä ovat kaulanikamia. Kaularanka on selkärangan liikkuvin osa.



Kaularanka edestä



Kaularanka takaa

Harjoituspäiväkirja

Leikkauksen jälkeen voit liikuttaa päätä eikä sitä tarvitse erityisesti varoa. Kotiharjoitteet edistävät kuntoutumistasi, eivätkä aiheuta vahinkoa. Erityisen tärkeää on lähteä liikkeelle heti leikkauksen jälkeen, mutta kuuntele omaa kehoasi arkiaskareissa ja harjoitteita tehdessäsi.

Tässä esimerkkitaulukko, jota voit käyttää harjoitteiden seuraamiseen. Laita rasti ruutuun, kun olet tehnyt päivän harjoitukset.

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
VKO1							
VKO2							
VKO3							
VKO4							

Voit ottaa harjoituspäiväkirjan mukaan fysioterapian jatkokontrollille.

Liikkumisen iloa ja muista rentoutua!

Kotiharjoitteet

Hartiaseudun ja yläselän lihakset saattavat kipeytyä leikkauksen jälkeen. Alla olevat liikkeet edesauttavat hyvän ryhdin ylläpitämistä, rentouttavat hartioita ja lisäävät verenkiertoa niska-hartiaseudun alueella. Tee liikkeitä 5-10 toistoa, 3-4 kertaa päivässä.

5) Suoran käden nosto

Nosta käsiä vuorotellen rauhallisesti ylös etukautta peukalo edellä. Pidä keskivartalo paikoillaan.



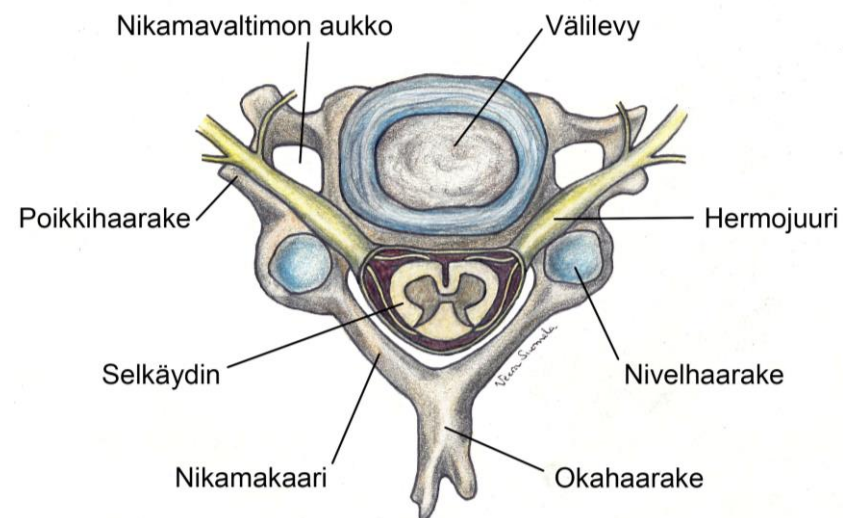
6) Lapaluiden yhteenveto

Vedä lapaluuta yhteen taaksepäin, kuin puristaisit pähkinän lapaluittesi väliin. Tee pumppaavin liikkein verenkierron lisäämiseksi. Ylläpidä hyvä ryhti liikkeen aikana.



Nikaman rakenne

Kaularangan nikama koostuu nikaman solmusta, jonka päällä on välilevy, nikamakaaresta, kahdesta poikkihaarakesta, taaksepäin suuntautuneista okahaarakeista sekä neljästä nivelhaarakeesta, jotka nivELYVÄT naapurinikamiin. Nikamissa keskellä oleva reikä muodostaa selkärangan kanavan, jossa kulkee selkäydin. Selkäytimestä lähtevät hermojuuret. Kaulanikamissa on aukot nikamavaltimoille, mikä erottaa ne muista nikamista. Nikamien solmut liittyvät toisiinsa nikamavälilevyn avulla, joka koostuu syyrustoisesta ulkokehästä ja pehmeästä sisuksesta.



Ylhäältäpäin kuvattu 4. kaulanikama.

Liikkuminen ja liikunta

Liikkuminen oman arkirytmim mukaisesti on sallittua ja toivottavaa. Vähäinenkin liikkuminen on parempi kuin liikkumattomuus. Hyvään ryhtiin tulee kiinnittää huomiota liikkeessa. Sopiva liikuntamuoto heti leikkauksen jälkeen on kävely, jossa kädet heiluvat rennosti vartalon vieressä. Vesiliikunta on sallittua 1-2 viikon jälkeen leikkauksesta, kun haava on parantunut. Vesiliikunnassa tulee huomioida niskan asento.

Liikuntaa, jossa tulee tärähdyksiä, kuten juokseminen tai hyppiminen, tulee välttää toipilasajan. Luutumisen kestää noin 3kk, jonka aikana kamppailu- ja kontaktilajeista tulee pitää taukoa. Harrastuksiesi pariin palaamisesta voit keskustella lääkärisi kanssa jatkokontrollin yhteydessä.

Toipilasvaiheen liikunnasta ja harjoitteista voit jutella fysioterapeutin kanssa.

Sängystä ylösnousu



Leikkauksen jälkeen nouse sängystä kylkimakuun kautta välttääksesi rasitusta kaularangassa noin kuukauden ajan.

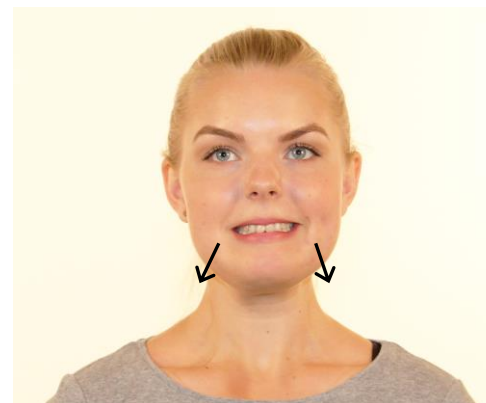
Kylkitekniikka: Selinmakulla ollessasi koukista polvet ja käänny kyljellesi. Tuo jalat sängyn laidan yli samalla työntäen kädellä itsesi istuma-asentoon. Näin selkäranka pysyy suorana.

Kotiharjoitteet

3) Niskan pidentäminen
Pidä selkä suorana ja vedä leuka sisään pidentäen niskaa kuin yrittäisit tehdä kaksoisleukaa. Tee liike kivun sallimissa rajoissa ja palauta rauhallisesti aloitusasentoon.



4) Kaulan lihasten jännitys
(Huom! Tämä harjoite vain etukautta leikatuille)
Vedä suupieliä alas ja jännitä kaulaa.



Kotiharjoitteet

Kaularangan liikeharjoitteet edistävät liikkuvuutta ja hyvää ryhtiä.

Tee harjoitteita 3-5 toistoa kerralla, 3-4 kertaa päivässä. Tee harjoitteet istuen, selkänojattomalla kovalla tuolilla. Tee jokainen liike kivun sallimissa rajoissa. Muista hengitys liikkeiden aikana.

1) Kaularangan sivutaivutus

Kallista päätä rauhallisesti vieden korvaa kohti olkapäätä. Pidä kasvot suuntautuneena eteenpäin ja hartiat alhaalla. Toista liike toiselle puolelle.



2) Kaularangan kierto

Kierrä päätä rauhallisesti puolelta toiselle. Pidä ylävartalo paikoillaan.



Huomioi toipilasaikana

Äkkinäisiä ja nopeita liikkeitä kaularangassa tulee välttää. Liikerajoituksia ei kuitenkaan ole ja sinun on hyvä liikuttaa päätäsi kivun sallimissa rajoissa.

Yli 10 kg nostoja, kantamista ja vetämistä tulee välttää leikkauksen jälkeen. Taakkojen nostamisessa suositetaan jalkanostoa, eli selkä pysyy suorana ja nostamiseen käytetään jalkoja. Nostaessasi pidä taakka lähellä vartaloa, jolloin selän kuormitus on pienempi. Kantamisessa taakka tulee jakaa molemmille käsille.

Vältä esimerkiksi seuraavia kotitöitä toipilasajan:

- Lumenluonti, ruohonleikkuu
- Mattojen tamppaaminen, halkojen hakkaaminen
- Raskas siivoaminen

Autolla ajaminen ei ole kiellettyä, mutta kaularangan liikkuvuuden täytyy olla riittävä, jotta ajaminen on turvallista. Sinun täytyy pystyä kääntämään päätä molemmille puolille, esimerkiksi tarkistaaksesi kuolleen kulman.

Hierontaa tulee välttää noin kuukauden ajan.

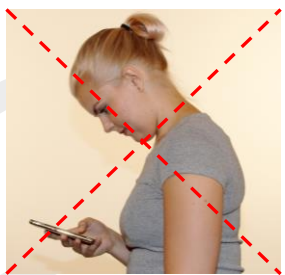
Sukupuolielämä on sallittua, mutta on hyvä keskustella kumppanin kanssa mahdollisista leikkauksen tuomista rajoituksista.

Kivunhoito

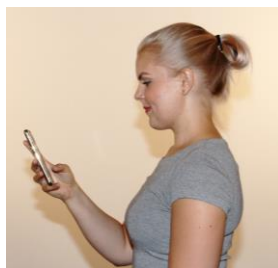
Leikkauksen jälkeen voit kokea ohimenevää kipuilua niska ja hartiaseudun alueella. Määrättyjen särkylääkkeiden lisäksi voit käyttää kylmäpakkausta kivunlievitykseen ja turvotuksen vähentämiseen pitämällä pakkausta hoitoalueella noin 10- 20 minuuttia. Kylmäpakkauksen ympärille tulee laittaa esimerkiksi pyyhe, jotta iho ei palellu. Kylmää voi käyttää tarvittaessa useamman kerran päivässä. Kylmägeeliä ei suositella haavan alueelle.

Kiinnitä huomiota ryhtiin

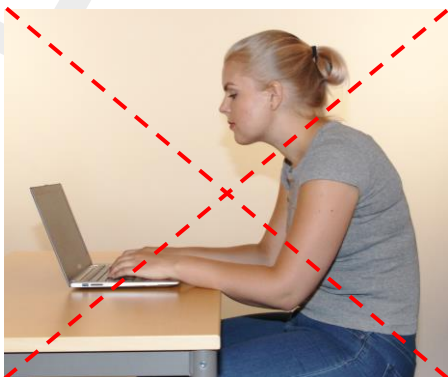
Leikkauksen jälkeen voi ilmetä ryhdin muutoksia. Kipu saattaa heikentää ryhtiä, mikä voi lisätä kipua ja lihaskireyksiä niska-hartiaseudulle. Kiinnitä huomiota ryhdikkääseen asentoon istuessa, seistessä sekä elektroniikkalaitteita käytettäessä. Liikkuvuusharjoitteet edistävät ryhtiäsi.



Paranna ryhtiä nostamalla puhelin kasvojen tasolle!



Päätetyöskentelyssä sekä kännykän käytössä huomioi kaularangan asento.



Suosittelava nukkumisasento

Kylki- ja selinmakuu ovat parhaat nukkuma-asennot leikkauksen jälkeen. Kaularanka on vatsamakuulla voimakkaasti kiertyneenä, joten sitä ei suositella. Selin ja kylkimakuulla kaula- ja rintarangan tulee olla samassa linjassa.



Kaularangan tulisi olla suorassa tyynyn avulla.