

OPAS

LONKKAMURTUMAPOTILAALLE

JÄ OMAISELLE



Kymenlaakson sairaanhoito- ja
sosiaalipalvelujen kuntayhtymä

SISÄLTÖ

LONKKAMURTUMA JA SEN RISKITEKIJÄT	3
LONKKAMURTUMAPOTILAAN HOITOPOLKU	4
ENSIAPU JA TUTKIMUKSET	5
LEIKKAUS.....	5
VUODEOSASTO 5	6
JATKOKUNTOUTUS HOIKUSSA HAMINASSA	7
LEIKKAUSKOMPLIKAATIOIDEN EHKÄISY	8
OMAINEN KUNTOUTUJAN TUKENA.....	9
UUSIEN MURTUMIEN EHKÄISY.....	9
YHTEYSTIEDOT	10

LONKKAMURTUMA JA SEN RISKITEKIJÄT

Lonkkamurtumat eli reisiluun yläosan murtumat ovat Suomessa merkittävimpiä terveydenhuollon haasteita. Suomessa lonkkamurtuman saa vuosittain yli 7 000 henkilöä. Lonkkamurtumista yli 90 % syntyy liukastumisen, kaatumisen tai vuoteesta putoamisen seurauksena. Yli 65-vuotiaista kotona asuvista joka kolmas kaatuu vähintään kerran vuodessa. Eteläisen Kymenlaakson alueella lonkkamurtumapotilaan kuntoutumista on tehostettu ja tällä alueella hoitojakson pituus on lyhentynyt puoleen aiempaan verrattuna.

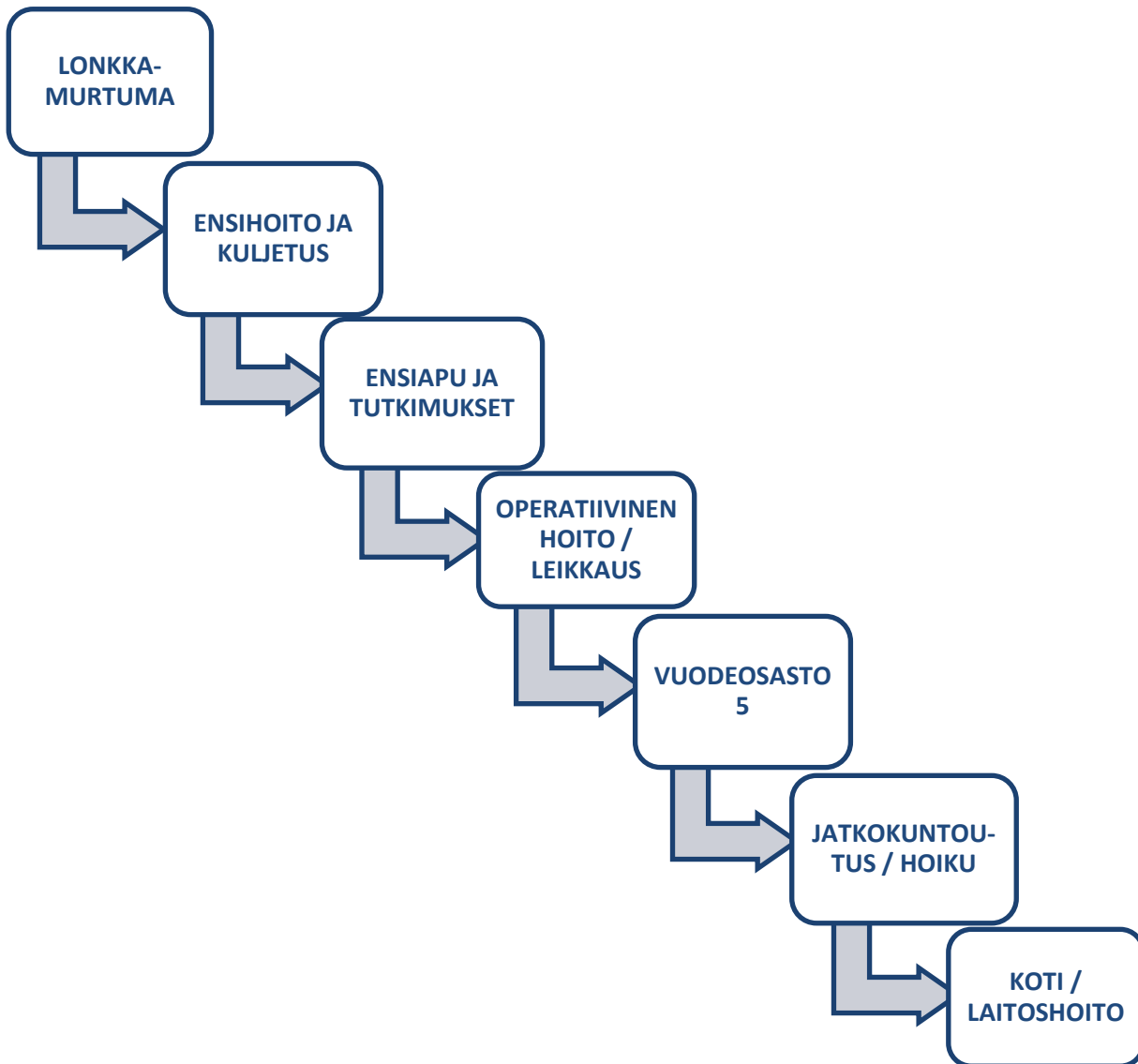
Lonkkamurtuman oireina voivat olla mustelmat, turvotus ja lonkan seudun aristus. Raajan liikuttelu ei välttämättä onnistu, eikä siihen pysty varaamaan. Lääkäri toteaa lonkkamurtuman tutkimuksen ja röntgenkuvauksen perusteella.

Ikävuosien 60 - 80 välillä lonkkamurtuman riski moninkertaistuu. Iän myötä luun määrä pienenee ja rakenne heikkenee. Lonkkamurtumien riskitekijät voidaan jakaa luun lujutta heikentäviin ja kaatumavaaraa lisääviin tekijöihin.

Suurimmat riskitekijät lonkkamurtumiin ovat:

- korkea ikä
- heikentynyt liikuntakyky
- aiempi murtuma
- D-vitamiinin puute
- puutteellinen ravitsemus
- halvaus
- muistisairaudet
- laitoksessa asuminen
- lääkkeiden käyttö
- puutteet liikkumisen apuvälineissä
- lihasheikkous
- heikentynyt näkö
- perimä
- tupakointi
- pieni painoindeksi
- Parkinsonin tauti
- nivelreuma
- alkoholi

LONKKAMURTUMAPOTILAAN HOITOPOLKU



ENSIAPU JA TUTKIMUKSET

Hoitaja tekee teistä ensiavussa kiireellisyysarvion, tarkkailee ja hoitaa teitä sekä järjestää tarvittavat röntgen- ja laboratoriotutkimukset. Teistä otetaan EKG eli sydänsähkökäyrä, mitataan pulssi, verenpaine ja lämpö.

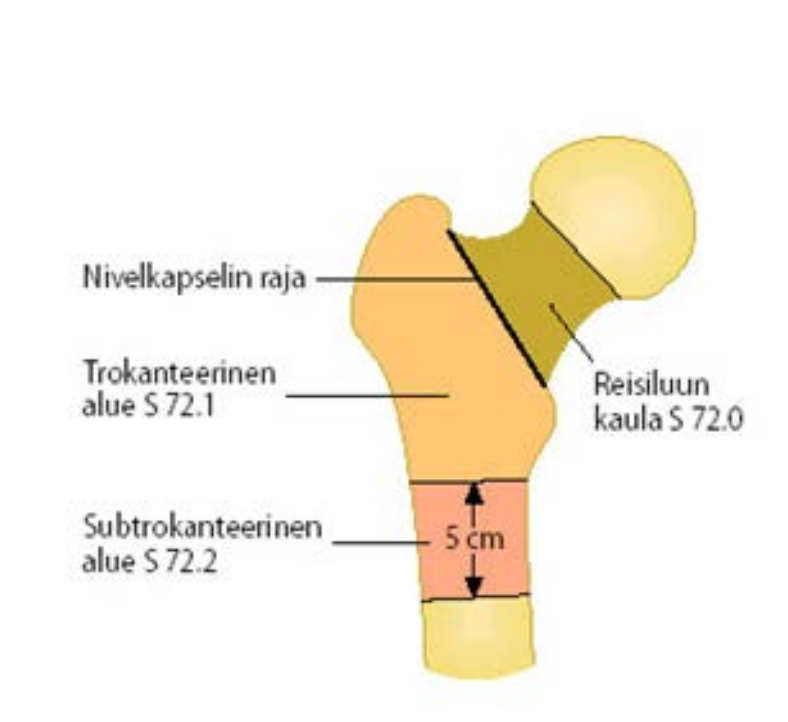
Ensiavussa tapaatte myös lääkärin, joka tekee kartoituksen toimintakyvystänne, määrää jatkotutkimukset ja tarvittavan kipulääkityksen. Lääkäri tarkistaa tutkimustulokset, joiden perusteella hän valitsee teille yksilöllisesti sopivan hoitolinjan ja tiedottaa tästä teille.

Ennen leikkausta selvitetään:

- aiempi toimintakyky
- ravitsemustila
- nestetasapaino
- aiemmat sairaudet
- lääkitykset
- kotiolot
- allergiat
- painehaavariski

LEIKKAUS

Mikäli vointinne sallii leikkauksen, pyritään leikkaus tekemään vuorokauden sisällä murtuman synnystä. Mahdollisimman nopea leikkaukseen pääsy vähentää kuolleisuutta, sekä keuhkokuumeen ja painehaavojen syntyä. Leikkausmenetelmä valitaan potilaskohtaisesti. Yleisimmin lonkkamurtuma korjataan joko ydin- tai liukunaulalla, ruuvikiinnityksellä tai lonkkaproteesilla. Operaation jälkeen leikkaava lääkäri laatii leikkauskertomuksen, josta tulee ilmi teille tehty toimenpide ja siihen johtanut syy, sekä jatkohoito-ohjeet joista selviää mm. liikerajoitukset, varausohjeet, jatkokontrollit ja lääkityksen tarve.



**Kuva 1. Reisiluun yläosan murtumien jaottelu ja luokitus. Kuva edestä.
(Lonkkamurtuma Käypä hoito -suositus 2011)**

VUODEOSASTO 5

Leikkauksen jälkeen teidät siirretään vuodeosastolle, jossa vointianne, leikkaushaavaanne ja kipujanne seurataan ja hoidetaan. Teille ja omaisellenne kerrotaan hoitosuunnitelmasta ja annetaan ohjausta kuntoutumisen tueksi. Hengityksen tehostamiseksi teille ohjataan pulloon puhallus -harjoitukset. Tavoitteena on, että leikkauksen jälkeen noudatatte annettuja kuntoutusohjeita sekä osallistutte hoitajan avustamana päivittäisiin toimiinne ja hoitoon. Fysioterapeutti osallistuu alusta alkaen kuntoutumiseen. Leikkauspäivän iltana teidät avustetaan istumaan sängyn laidalle. Seuraavana päivänä kontrollikuvan jälkeen teidät avustetaan ylös ja saatte liikkua lääkärin antamien ohjeiden mukaisesti. Kuntoutukseen siirrytte ensimmäisenä tai toisena leikkauksen jälkeisenä päivänä vointinne mukaan. Siirtyessänne Kymen hoito- ja kuntoutuskeskukseen, mukaanne laitetaan tarkat lääkärin ja sairaanhoitajan tekemät jatkosuunnitelmat, jotta siirtyminen on turvallista.

JATKOKUNTOUTUS HOIKUSSA HAMINASSA

Haminassa sijaitseva Kymen Hoito- ja Kuntoutuskeskus, Hoiku, on laadukkaita ja vaikuttavia kuntoutus- ja hoitopalveluita ympärivuorokauden tuottava yksikkö. Toimintakykyä tukeva tavoitteellinen hoito ja fysioterapia takaavat potilaan turvallisen kuntoutumisen ja kotiutumisen. Hoikun tilat ja monipuoliset vapaa-ajantoiminnot kuntoutuksen aikana tukevat potilaan kokonaisvaltaista kuntoutusta.

Terveydenhoidon alan ammattilaisista koostuva työryhmä aloittaa yksilöllisen hoito- ja kuntoutussuunnitelman laatimisen teistä saatujen esitietojen, alkututkimusten ja haastattelujen perusteella. Työryhmään kuuluvat erikoislääkäri, sairaanhoitaja, fysioterapeutti, sosionomi ja tarvittaessa toimintaterapeutti ja psykologi. Toimintakykyänne selvitetään laaja-alaisesti. Kuntoutumisvaiheessa toimintakykyänne tuetaan kaikissa päivittäisissä toiminnoissa. Fyysinen harjoittelu on aktiivista ja säännöllistä. Kuntoutumisenne ja kotiutumisenne suunnitteluun otetaan alusta lähtien myös omaisenne tiiviisti mukaan.

Kotikäynti tehdään tarvittaessa ja siellä ovat mukana teidän lisäksi omaisenne, Hoikun fysioterapeutti sekä kotihoidon sairaanhoitaja/fysioterapeutti. Kotikäynnillä selvitetään kodin mahdolliset muutostarpeet. Apuvälineiden tarve arvioidaan jokaisen kohdalla yksilöllisesti ja ne hankitaan ennen kotiutumista. Apuvälinelainaamojen yhteystiedot löydätte oppaan lopusta. Jatkofysioterapia varmistetaan yhteydenotolla oman alueen fysioterapeuttiin tai kotiutustiimiin. Kotiutuessanne sairaanhoitaja huolehtii, että saatte mukianne tarvittavat ohjeet, reseptit ja mahdolliset jatkokontrolliajat.

Kotiutumisenne jälkeen Hoikusta soitetaan teille kuukauden, neljän kuukauden ja vuoden kuluttua tapaturman tapahtumisesta. Soitolla selvitetään teidän sen hetkinen toimintakyky, kotona selviytyminen ja mahdollinen avuntarve.

LEIKKAUSKOMPLIKAATIOIDEN EHKÄISY

Riittävä kivunhoito

- Riittävä kivunhoito on tärkeää liikkeelle lähdön ja toipumisen kannalta.

Leikkaushaavan puhtaus ja seuranta

- Leikkauksen jälkeen turvotus ja kirkas erityis haavalta on normaalia. Haavaa tulisi hoitaa puhtain käsin ja sitä voi suihkutella päivittäin. Jos haava myöhemmin aukeaa, kipu/punoitus lisääntyy tai teille nousee kuume, ottakaa yhteyttä terveyskeskukseen.

Veritulppia ehkäisevä lääkitys

- Leikkauksen jälkeen teille aloitetaan 4-6 viikkoa kestävä pistoshoito veritulppien ehkäisyyn. Saatte ohjauksen pistämiseen ennen kotiutumista. Veritulppariskiä voitte pienentää myös tekemällä nilkkojen pumppausliikettä esim. vuoteessa ja käyttämällä tukisukkaa.

Liikkuminen ja säännöllinen lihasvoimaharjoittelu

- Varhainen aloitetulla fyysisellä kuntoutuksella nopeutatte liikunta- ja toimintakyvyn palautumista. Aluksi liikkumisessa käytetään tarvittavia apuvälineitä. Kuntoutuminen suunnitellaan teidän omat lähtökohdat huomioiden ja se jatkuu vielä kotiutumisen jälkeenkin. Saatte harjoitteluohjeet kirjallisena fysioterapeutilta. Liikkumalla säännöllisesti edistätte nivelten liikkuvuutta ja ehkäisette kipuja.

Puhalluspullon käyttö

- Saatte opastuksen puhalluspullon käyttöön, jonka avulla lima poistuu keuhkoista ja hengittäminen helpottuu. Puhallusharjoitusten avulla ehkäisette keuhkokuumeen syntyä.

Monipuolinen ravinto

- Oikeaoppisella ruokavaliolla on positiivinen vaikutus ikääntyneen elämänlaatuun, terveyteen ja toimintakykyyn. Monipuolisella ravinnolla edistätte haavan paranemista, sekä vähennätte infektioiden ja painehaavojen syntyä. Tarvittaessa teille annetaan proteiinipitoisia lisäravintovalmisteita.

OMAINEN KUNTOUTUJAN TUKENA

Lonkkamurtuman jälkeen tavoitteena on aina kotiutuminen ja kuntoutuminen murtumaa edeltäneeseen kuntoon. Murtumapotilaan kannalta olisi hyvä jos omainen tai ystävä voi sitoutua hoitoon ja kuntoutukseen omien voimavarojensa mukaan. Hänen tehtävänä on tukea ja kannustaa kuntoutumisprosessin aikana ja motivoida tekemään kotijumppaa potilaan kotiuduttua. Tämän vuoksi omaisen kanssa tehtävään yhteistyöhön panostetaan jo varhaisessa vaiheessa. Tarvittaessa kotiin voidaan järjestää kotihoidon palveluita.

UUSIEN MURTUMIEN EHKÄISY

Lonkkamurtuman ehkäisyssä on tärkeää huolehtia osteoporoosin ennaltaehkäisystä ja hoidosta, eli D-vitamiinin ja kalsiumin saannista. Luun murtuma on usein ensimmäinen oire osteoporoosista eli luukadosta, jonka toteamiseen, sekä hoitamiseen käytetään luuntiheysmittausta.

Säännöllinen kotona tai ryhmässä tehty lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu vähentävät kaatumisia. Ikääntyneille suositeltavia liikuntamuotoja ovat kuntosaliharjoittelu, tanssi ja kävely/sauvakävely. Tärähtelyä ja hyppyjä sisältävä liikunta vahvistaa luustoa. Monipuolinen ravinto ja tupakoinnin välttäminen ovat olennainen osa osteoporoosin hoitoa.

YHTEYSTIEDOT

KYMENLAAKSON KESKUSSAIRAALA

Osasto 5, A-puoli

puh. 020 633 2323

Ensiapu

puh. 05- 2205 000

APUVÄLINELAINAAMOT:

Kotka

Kirkkokatu 21, 48100 Kotka

Esteetön sisäänkäynti Koulukadun parkkialueen puolelta.

puh. 020 633 6211

Soittoaika

ma-pe klo 12.00-13.00

Avoinna

ma-pe klo 9.00-11.00

lisäksi ke klo 15.00-17.00

Hamina

Haminan terveystakeskus
Reutsinkatu 3, 49400 Hamina
puh. 05- 749 3256

Avoinna:

ma-ti 12.00-14.00

ke-to 08.00-10.00

pe 11.00-13.00

Pyhtää

Pyhtään terveystakeskus
Siltakylän Palvelukeskus / Fysioterapia
Huutjärventie 14, 49220 Siltakylä

puh. 040 710 4745

Puhelin- ja apuvälinelainausaika arkisin klo 11.30-12.00

KYMEN HOITO- JA KUNTOUTUSKESKUS

Kokkokallionkatu 2
49400 Hamina

Puhelinvaihte 020 7761 700

fax : 020 7761 709

www.hoiku.fi

email: etunimi.sukunimi@hoiku.fi



Kymenlaakson sairaanhoito- ja
sosiaalipalvelujen kuntayhtymä

HOIKU

KYMEN HOITO- JA KUNTOUTUSKESKUS

Päivi Johansen & Meri Nieminen
Kymenlaakson Ammattikorkeakoulu 2014