

LEIKKAUKSEN JÄLKEINEN TOIPUMISPÄIVÄKIRJA

Pvm	Vko	Toipuminen
3.3.2021	0	Leikkaus: kierukkarepeämän korjaus, uusi eturistiside, siirre etureidestä lumpion yläpuolelta. Game Ready käyttöön heti leikkauksen jälkeen. Sairaalakäynti n. 10 tuntia, illaksi kotiin. Kotona makuulla jalka ylhäällä ja Game Ready käytössä.
5.3.2021	0	Fyssarin ohjelma käyttöön: 4 liikettä, 4-6 krt päivässä. Jalan nosto suorana/koukistettuna ei onnistunut etureiden kivun vuoksi, muut harjoitteet ok. Jalka ojentuu suoraksi kun nostaa leikatun jalan ylös tuolille. Game Ready koko ajan ahkerassa käytössä (n. 6-9 viiennysjaksoa/päivä, ohjelma 2) ja jalassa vain vähän turvotusta. Turvotus toki heti pahenee kun nousee seisomaan --> makuuasennossa jalka ylhäällä niin paljon kuin mahdollista.
5.3.2021	0	Vahvimman kipulääkkeen sijaan aamulla 2xPanacod (ja Arcoxia), mutta ei riittänyt, jalassa kovat kivut. Uusi resepti lääkäritä ja apteekista lisää vahvaa kipulääkettä ja paluu siihen. Game Ready antaa onneksi nopean helpotuksen kipuihin.
5.3.2021	0	Ensimmäinen suihkussa käynti & uudet laastarit leikkaushaavojen päälle.
7.3.2021	0	Päivittäiset harjoitteet OK, jalan nosto ei vielä onnistu etureiden kovan kivun vuoksi. Jalka edelleen ojentuu suoraksi ja koukistuu n. 90 asteeseen ilman kipua. Nestettä polvessa vain vähän, kiitos Game Readyn , joka on päivittäin kovassa käytössä.
10.3.2021	0	Liikkuminen keppien kanssa alkaa onnistumaan, ensimmäinen ulkoilu leikkauksen jälkeen. Jalalle pystyy hiukan varaamaan kepeillä kävellessä. Game Ready ollut käytössä edelleen useita tunteja joka päivä ja nestettä ei ole polveen kerääntynyt juuri lainkaan. Game Readyssä ohjelma 3 otettu myös käyttöön (enemmän kompressiota).
12.3.2021	1	Seisominen ilman keppiä ja varaus 50-50 molemmille jaloille onnistuu, ei kipua. Keppien kanssa pieni "kävelylenkki" sisällä, ei kipua.
14.3.2021	1	Yöllä jalka tippui tyynyiltä sängylle ja pääsi äkillisesti koukistumaan ja aiheutti kovan kivun, joka meni onneksi nopeasti ohi. Päivällä polvessa särkyä ja nestettä enemmän kuin edellisenä päivänä. Game Readyllä saa kuitenkin helpotusta särkyyn ja nestettä ei pääse paljoa polveen kertymään.
15.3.2021	1	Hakasten (17 kpl) poisto Pohjola Sairaalassa. Leikkausarvet siistit, ei ihoärsytystä tms. Teipit haavojen päälle. Polvessa edelleen nestettä hiukan enemmän kuin 12.3. (johtuen äkillisestä koukistumisesta yöllä)
16.3.2021	1	Ensimmäistä kertaa onnistui jalan nosto ojennettuna tuolille ilman apua, tuotti jonkin verran kipua. Jumpassa jalannostot ojennettuna onnistuu jo 40 kertaa, joten etureisi alkaa hiljalleen parantumaan. Aamulla edelleen lääkitys: 2xPanacod & Arcoxin. Ensimmäinen sauna leikkauksen jälkeen. Ennen saunaa ja heti saunan jälkeen Game Readyllä polvi viilennetty, ehkä kylmä-kuumakylmä -yhdistelmä edesauttaa polven toipumista. Ainakin käsittelyn jälkeen tuntemukset polvessa hyvät.
17.3.2021	2	Nestettä polvessa aamulla enemmän kuin ed.pvnä. Jalkojen nostot onnistuu ensi kertaa jalka täysin ojennettuna. Treeniohjelmassa jo 5 pvää ollut mukana fyssarin liikkeiden lisäksi lonkan ojentajat, lonkan koukistajat/pakarat, loitontajat & lähentäjät. Kävely yhdellä kepeillä alkaa sujumaan.
18.3.2021	2	Fyssarikäynti Pohjola Sairaalassa. Jalan koukistus mitattiin ja on 110 astetta, jalka ojentuu täysin suoraksi. Fyssarin kommenttien perusteella polvi erittäin hyvän näköinen, nestettä tavanomaista huomattavasti vähemmän ja liikerata on laaja. Lisäksi kommentti: "Useita polvia leikattu samoihin aikoihin ja odotan niiden olevan tässä kunnossa vasta kesäkuun alussa!". Fyssarilta sain myös uuden treeniohjelman, joka ei valitettavasti sisällä vielä kuntopyöräilyä (kierukan vuoksi). Illalla alkoi uusi treeniohjelma. Yhdellä jalalla seisominen ei meinaa onnistua, tasapaino todella huono, muut harjoitteet onnistuu kohtalaisesti. Kävelyä ilman keppejä voi alkaa harjoittelemaan sisällä, pari metriä sujuu mutta on hankalaa. Koordinaatio täysin hukassa!
19.3.2021	2	Uuden treeniohjelman kanssa pääsee kunnolla käyntiin. Tasapainoilu yhdellä (leikatulla) jalalla alkaa sujumaan (30s kerrallaan). Lisäksi kävelyharjoittelua ilman keppejä, yksi kierros keittiöstä eteiseen & olkkariin todella lyhyillä askelilla (49 askelta/kierros).
22.3.2021	2	Kävely ilman keppejä alkaa sujumaan paremmin, mutta edelleen hidasta ja hankalaa. Kaksi kierrosta keittiö-eteinen-olkkari, 20 askelta/kierros, eli askel on lähes tuplasti pidempi kuin 19.3. Töihin paluu tapahtui tänään. Kuntopyöräilyä ei saa vielä aloittaa, kierukkaleikkauksen takia.
24.3.2021	3	Ensimmäinen kokonainen päivä kävelyä sisällä ilman keppejä, paitsi portaissa. Kävely edelleen ontuu ja on hankalaa.
26.3.2021	3	Portaat yläkertaan onnistuu ensi kertaa ilman keppejä ja vuoroaskelin. Alaspäin ei onnistu vuoroaskelin. Pihalla autokatoksen siivousta n. 1,5 tuntia, aiheutti särkyä ja hiukan turvotusta jalkaan, mutta Game Readyllä sai säryn ja turvotuksen kerralla pois.
27.3.2021	3	Ensimmäinen ylävartalotreeni salilla, samalla fyssarin jalkaharjoitteet kahteen kertaan. Ilman keppejä kävely sisällä & salilla käynti, muutoin kepeillä.
28.3.2021	3	Toinen ylävartalotreeni salilla, samalla fyssarin jalkaharjoitteet kahteen kertaan. Ilman keppejä kävely sisällä & salilla käynti, muutoin kepeillä. Game Ready käytössä viimeisen viikon ajan n. 4-6 viiennystä/pvä.
30.3.2021	3	Kävely ilman keppejä sujuu taas paremmin, mutta illalla alkaa jalkaa hiukan särkemään. Lisäksi kävely ilman keppejä aiheuttaa pientä kipua polvessa.
31.3.2021	4	Edeltävänä yönä jalka putosi jälleen tyynyiltä ja koukistui nopeasti mutta ei aiheuttanut kipua. Jalassa edelleen tuntunut pientä kipua kävellessä ja polvi kerännyt nestettä. Polven ulkosyrjä ollut todella lämmin. Game Readyn käyttöä lisätty ja ollut kovassa käytössä (8 x viiennys / päivä). Tällä neste kertyminen pysynyt kohtalaisesti kurissa ja särkyä saatu vähennettyä.
3.4.2021	4	Edeltävät kolme päivää polvi kerännyt paljon nestettä, ollut lämmin ja polven ylä-ulkosyrjässä tuntunut paljon "kivistystä". Polven taivutus ollut hankalaa, liikerata pienentynyt huomattavasti. Ojennus ollut edelleen OK heti Game Readyn jälkeen. Game Ready edelleen kovassa käytössä joka päivä (8 x viiennys / päivä). Lisäksi treenistä ollut kahden päivän tauko fyssarin ohjeiden mukaisesti. Vasta 3.4 aloin tekemään kevyesti fyssarin harjoitteita. Myös kävelyä pyrkinyt välttämään.
4.4.2021	4	Jalka tuntuu aamulla paremmalta, ensimmäinen parempi päivä lähes viikkoon. Treeniä lisätty varovaisesti, ei kuitenkaan vielä takaisin normaalitreeniin.
7.4.2021	5	Viisi viikkoa leikkauksesta. Edeltävät kolme päivää polvi mennyt joka päivä parempaan ja on palattu takaisin täyteen treeniin, eli 6 x päivässä fyssarin ohjeen mukaan. Portaat ylöspäin alkaa sujumaan lähes normaalisti vuoroaskelin. Game Ready palautettu 5.4 (oli käytössä n. 4,5 vkoa leikkauksesta).
9.4.2021	5	Game Readyn palautuksen jälkeen kylmää pidetty polvessa 2-3 kertaa / päivä. Nestettä on tullut hiukan lisää polveen, mutta polvi edelleen ojentuu täysin suoraksi, ja koukistus pysynyt ennallaan. Portaiden nousu onnistuu aiempaa paremmin ilman tuntemuksia polvessa, portaat alaspäin onnistuu vuoroaskelin mutta on hankalaa.