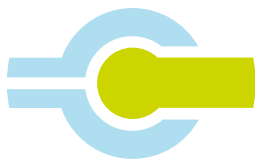


Pieni muistilista

tekonivelleikkausta harkitsevalle

- Aloita valmistautuminen ajoissa, vaikei leikkausaikaa olisi vielä sovittu.
- Pyri parantamaan fyysistä kuntoa, etenkin lihasvoimaa ja tasapainoa.
- Liiku kivun sallimissa rajoissa, hyötyliikunta kohentaa hyvin yleiskuntoa.
- Huolehdi, että mahdolliset perussairaudet ovat hyvässä tasapainossa.
- Huolehdi ihon kunnosta, hoida tulehdukset kuntoon, muista myös jalat.
- Ota apuvälineet käyttöön, kun kipu estää normaalit toiminnot.
- Käy hammaslääkärissä hyvässä ajoin ennen leikkausta.
- Lopeta tupakointi tai ainakin vähennä hyvässä ajoin.
- Selvitä, onko sinulla tarvetta pudottaa painoasi.
- Vältä runsasta alkoholin käyttöä.
- Syö monipuolisesti.



Hyvällä etukäteisvalmistautumisella edesautetaan oma-toimisuutta ja kuntoutumista leikkauksen jälkeen. Samalla voidaan välttyä leikkauksen jälkeisiltä komplikaatioilta.

Turun Seudun Nivelyhdistys ry
Åbonejdens förening för ledpatienter rf
Lonttistentie 9 B 15, 20100 Turku
toimisto@nivelposti.fi • puh. 040 351 3833

www.nivelposti.fi

www.nivelverkko.fi

www.niveltalo.fi

www.tule.fi

www.painonhallintatalo.fi