

Pieni muistilista

tekonivelleikkausta harkitsevalle

- valmistautuminen kannattaa aloittaa vaikkei leikkausaikaa ole vielä sovittu
- pyri parantamaan fyysistä kuntoa, etenkin lihasvoimaa ja tasapainoa
- hyötyliikunta kohentaa hyvin yleiskuntoa, liiku kivun sallimissa rajoissa
- ota apuvälineet käyttöön, kun kipu estää normaalit toiminnot
- hammaslääkärin todistus tarvitaan ennen leikkausta, voimassa vuoden
- huolehdi, että mahdolliset perussairaudet ovat hyvässä tasapainossa
- huolehdi ihon kunnosta, hoida tulehdukset kuntoon, muista myös jalat
- lopeta tupakointi tai ainakin vähennä hyvissä ajoin
- laihduta, mikäli painoindeksisi on yli 35
- huolehdi hampaiden terveydestä
- vältä runsasta alkoholin käyttöä
- syö monipuolisesti

Hyvällä etukäteisvalmistautumisella edesautetaan omatoimisuutta ja kuntoutumista leikkauksen jälkeen. Samalla voidaan välttyä leikkauksen jälkeisiltä komplikaatioilta.

