

# Pieni muistilista

## tekonivelleikkausta harkitsevalle

- Aloita valmistautuminen ajoissa, vaikka leikkausaikaa ei 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.
- Lopeta tupakointi tai ainakin vähennä hyvissä ajoin.
- Selvitä, onko sinulla tarvetta pudottaa painoasi.
- Käy hammaslääkärissä ennen leikkausta.
- 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 Artrosförening rf  
Lonttistentie 9 B 15, 20100 Turku  
toimisto@nivelposti.fi • puh. 040 351 3833

[www.nivelposti.fi](http://www.nivelposti.fi)

[www.nivelverkko.fi](http://www.nivelverkko.fi)

[www.niveltalo.fi](http://www.niveltalo.fi)

[www.tule.fi](http://www.tule.fi)

[www.painonhallintatalo.fi](http://www.painonhallintatalo.fi)