

Kotkan Leikkaussali Oy

## OHJEITA TÄHYSTYKSELLÄ TEHDYN OLKANIVELEN KIERTÄJÄKALVOSIMEN KORJAUKSEN JÄLKEEN( SUTURATIO ROTATOR CUFF)

**KIVUNHOITO :** Käytä tulehduskipulääkettä lääkärin ohjeen mukaan säännöllisesti. Pidä kylmää (esim. kylmägeelipussi, hernepussi, lunta / jäätä pussissa) 15-20 minuuttia kerrallaan vähintään neljä kertaa päivässä kivun ja turvotuksen lieventymiseksi olkanivelessä.

**Liikeharjoitukset :** Aloitetaan kahden päivän kuluttua leikkauksesta ja harjoitusten tekeminen tulisi olla kivutonta. Aloita harjoitukset n. tunti kipulääkkeen oton jälkeen. Liikeharjoitusten tarkoituksena on parantaa lihasten toimintaa ja ehkäistä nivelkapselin kiristymistä. Niiden avulla ylläpidetään hyvää ryhtiä sekä olkaniveleen liikkuvuutta. Harjoitusten avulla nopeutetaan olkaniveleen ja hartiaseudun normaalin toimintakyvyn palautumista . Tee ohjeen mukaiset liikkeet 3x päivässä. Olkaniveleen normaali liikkuvuus tulisi saavuttaa noin kuuden viikon jälkeen toimenpiteestä.

**Yläraajan tukeminen :** Leikkauksen jälkeen yläraajaan tulee vartalosidos/ loitonnustyyny kolmeksi viikoksi. Tukea pidetään öin ja päivin ja se poistetaan vain pesujen ja liikeharjoitusten ajaksi. Tuki estää kättä toimimasta normaalisti ja tämä kannattaa huomioida päivittäisiä askareita suunnitellessa. Yhdistä liikeharjoitukset esimerkiksi pesu- ja pukeutumistilanteisiin, jolloin muutenkin puuet tuen päälle.

Liikeharjoitukset tehdään ilman tukea käden roikkuessa vartalon vieressä vapaana.

**Jatkofysioterapia :** Fysioterapia-ajan ja paikan potilas varaa itse. Leikkaava lääkäri määrää fysioterapian aloitusajankohdan. Tri Toivosen leikkaukset tulevat postitse kotiin. Tarkistakaa siitä fysioterapian aloitusajankohta ja ottakaa kertomus mukaan fysioterapiaan. Soittakaa sairaanhoitajalle, jos kertomuksesta on kysyttävää.

**Tuenpoiston jälkeen :** Olkanivel voi olla tuen poisoton jälkeen oudon ja epävarman tuntuinen mm. lihasheikkouden vuoksi. Totuttele tuetta oloon ja yläraajan liikkeisiin rauhallisesti. Kävellessä leikatun puolen käsi kannattaa

laittaa taskuun ja istuessa sen voi tukea käsinojaan tai syliin. Käden kuntoutuminen voi viedä aikaa ja se usein vaatii kuukausien aktiivista kuntoutusta.