

Kotkan Leikkaussali Oy

OHJEITA TÄHYSTYKSELLÄ TEHDYN OLKANIVELEN KIRISTYSLEIKKAUKSEN JÄLKEEN (reinsertio labri, capsuloplastia)

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 lievittämiseksi olkanivelessä.

LIKEHARJOITUKSET : Aloitetaan kahdenpäivän 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 kuluttua toimenpiteestä.

YLÄRAAJAN TUKEMINEN: Leikkauksen jälkeen yläraajaan tulee vartalosidos kolmeksi viikoksi. Tukea pidetään päivin ja öin 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 puettua tukea päälle. Liikeharjoitukset tehdään ilman tukea käden roikkuessa vapaana.

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

TUENPOISTON JÄLKEEN: Olkanivel voi olla tuen poistamisen 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.