



Polven eturistisiteen korjausleikkaus

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Polven eturistiside on tärkein polvea tukeva nivelside. Eturistisiteen vaurioituminen useimmiten aiheuttaa polven haitallisen löysyyden. Sen seurauksena polven rasiutilanteissa voi esiintyä kipuilua, pettämisoiretta ja turvotusta. Siksi eturistisiteen katkeaminen vaatii korjausleikkauksen.

Toimenpide

Leikkaus tehdään selkäpuudutuksessa tähystysleikkauksena kolmen pienen haavan kautta (artroskopia). Toimenpiteessä vaurioitunut eturistiside korvataan polvitaipeesta otetulla kahdella jännteellä. Siirrännäinen kiinnitetään ruuveilla.

Kuntoutus

Siirrännäisen kiinnittymisen ja lujittumisen kannalta kolme ensimmäistä kuukautta ovat tärkeitä. Siksi oikein toteutettu jälkihoito ja kuntoutus ovat olennaisen tärkeitä. Kyynärsauvoja käytetään 2–4 viikkoa kävelyn tasapainottamiseksi. Puolipainovaraus on kyynärsauvoilla keventäen kahden viikon ajan ja sen jälkeen kivun mukaan. Polvea saa taivutella ilman rajoituksia. Nilkan ja varpaiden liikuttelu on tärkeää syvien laskimotukosten välttämiseksi.

Haavanhoito

Sidokset voi poistaa vuorokauden kuluttua leikkauksesta, minkä jälkeen saa mennä suihkuun. Ideaaliside voi olla polven tukena noin viikon. Ompeleet poistetaan 10–14 vuorokauden kuluttua terveyskeskuksessa, työterveyshuollossa tai neuvolassa (____/____). Saunaan voi mennä vuorokauden kuluttua ompeleiden poistosta.

Kivunhoito

Säännöllinen kipulääkitys, kohoasento, ideaaliside ja kylmähoito vähentävät tehokkaasti toimenpiteen jälkeistä turvotusta ja kipua edistäen toipumista.

Kipulääkkeitä on hyvä ottaa aluksi säännöllisesti 3–4 vuorokauden ajan ja sen jälkeen tarvittaessa:

Parasetamoli

Tulehduskipulääke



Vahva kipulääke

Muut lääkkeet

Mahdollinen jälkitarkastus lääkärille tai fysioterapeutille leikkauskertomuksen jatkohoitosuunnitelman mukaisesti.

Sairausloma on 4 viikkoa leikkauksesta.

Työhön paluu

Erikoissairaanhoidosta kirjoitetaan toimenpiteen jälkeen neljän viikon sairauspoissaolo. Lähetä työterveyshuoltoon työkyvyn arviointia ja työhön paluun tukitoimia varten laaditaan erikoissairaanhoidosta leikkauspäivämäärän varmistuessa. Oma työterveyshuoltosi on sinuun yhteydessä toimenpiteen jälkeen ja huolehtii työkyvyn arvioinnista suhteessa työtehtäviisi, varmistaen oikea-aikaisen työhön paluun kanssasi.

Yhteydenotot:

Tulehdusoireiden (yltyvä kipu, voimakas turvotus, kuumotus, punoitus, jatkuva haavaeritys) tai muun ongelman ilmaantuessa polveen tulee ottaa yhteys terveystieteiden keskukseseen tai hoitavaan yksikköön:

Päiväkirurginen yksikkö arkisin kello 07.00—15.00, puhelin 06 213 1552

Oma terveystieteiden keskus tai työterveyshuolto

Sairaanhoidon puhelinneuvonta maanantaista torstaihin kello 15.00–08.00, perjantaisin kello 14.00–08.00 sekä vuorokauden ympäri viikonloppuisin ja arkipyhisin, puhelin 116 117