



Polvilumpion nivelsiteiden korjaus (MPFL)

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

MPFL on polvilumpion sisäsivun tukisivunivel, joka auttaa pitämään polvilumpion paikallaan. Polvilumpion sijoiltaanmeno aiheuttaa useimmiten ligamentin vaurioituminen. Toimenpiteen tavoitteena on saada polvilumpioon tasapainoinen tukevuus ja poistaa kipu. Toimenpiteen yhteydessä voidaan tehdä myös muita polvilumpion toimintaa sekä asentoa korjaavia toimenpiteitä, kuten siirtää säären puolelta jänteen kiinnityskohtaa (TT- distalisaatio).

Toimenpide

Leikkaus tehdään selkäpuudutuksessa avotoimenpiteenä. Toimenpiteessä vaurioitunut ligamentti korvataan polvitaipeesta otetulla jänteellä. Siirrännäinen kiinnitetään sulavilla ruuveilla polvilumpioon sekä reisiluuhun. Mahdollisissa muissa toimenpiteissä voidaan käyttää sulamattomia ruuveja.

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 kirurgin ohjeiden mukaisesti. 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 14 vuorokauden kuluttua terveyskeskuksessa, työterveyshuollossa tai neuvolassa (____/____). Saunaan voi mennä vuorokauden kuluttua ompeleiden poistosta.
- Haavalla on sulavat ompeleet. Saunaan ja uimaan voi mennä kahden viikon kuluttua leikkauksesta.



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 terveyskeskukseen tai hoitavaan yksikköön:

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

Oma terveyskeskus 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