



Tähystyksessä tehty polven nivelkierukan repeämän ompelu

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Pieni nivelkierukan repeämä hoidetaan tavallisimmin repeämäalueen poistolla. Osa nivelkierukan repeämisestä on laajoja, jolloin ne korjataan ompelemalla. Koko nivelkierukan poisto aiheuttaa riskin nivelrikon kehittymiselle. Laajan nivelkierukan repeämän tyyppioireet ovat kipu ja lukko-oire.

Toimenpide

Leikkaus tehdään tähystyskirurgisena toimenpiteenä pienten pistoaukkojen kautta (artroskopia). Suuri nivelkierukan repeämä hoidetaan ompelemalla, mikäli se teknisesti vauriotyyppi huomioiden on mahdollista. Repeämäalueen kiinnityksessä käytetään itsestään sulavia nuolia ja ruuveja sekä tarvittaessa tietynlaista ompelutekniikkaa.

Kuntoutus

Olennaista paranemisessa on reisilihasvoiman tehokas palauttaminen. Sen takia polven liikeharjoituksia toteutetaan alusta alkaen. Kyynärsauvoja käytetään 4–5 viikkoa. Tänä aikana on sallittua astua ainoastaan jalan painolla. Täydellä painolla jalalle saa varata kuitenkin polvi suorana.

Polvessa voi esiintyä turvotusta, jonka takia polvi voi tuntua hieman jäykemmältä kuin tavallisesti. Nilkan ja varpaiden liikuttelu on tärkeää syvien laskimotukosten välttämiseksi.

Haavanhoito

Sidokset voit poistaa vuorokauden kuluttua leikkauksesta, minkä jälkeen voi mennä suihkuun. Ideaaliside voi olla polven tukena noin viikon. Ompeleet poistetaan 7–12 vuorokauden kuluttua terveyskeskuksessa, työterveyshuollossa tai neuvolassa (____/____). Saunaan voi mennä vuorokauden kuluttua ompeleiden poistosta.

Kivunhoito

Säännöllinen kipulääkitys, kohoasento, ideaaliside ja kylmähoito vähentävät tehokkaasti leikkauksen jälkeistä polven turvotusta ja kipua edistäen toipumista. Kipulääkkeitä on hyvä ottaa säännöllisesti 2–4 vuorokauden ajan ja sen jälkeen tarvittaessa:

Parasetamoli



Tulehduskipulääke

Vahva kipulääke

Muut lääkkeet

Jälkitarkastus on lääkärillä 4 viikon kuluttua leikkauksesta.

Sairausloma on 5 viikkoa leikkauksesta.

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

Pohjanmaan hyvinvointialue • www.pohjanmaanhyvinvointi.fi • Vaihde 06 218 1111

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.