



Tenniskyynärpääleikkaus

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Toimenpide

Toimenpide tehdään puudutuksessa. Toimenpiteen aikana kyynärpäähän tehdään noin 2 senttimetrin pituinen haava. Eritysinstrumentilla tehdään pieniä reikiä hoidettavaan jänteeseen 5 millimetrin välein.

Toipuminen

Kantosidettä käytetään muutaman päivän ajan, rannetta pidetään levossa. Kyynärnivelen ja ranteen liikuttelu aloitetaan kevyillä liikeharjoituksilla ilman vastusta. Kyynärpään ja ranteen asteittainen kuormitus on sallittua 2 viikon kuluttua leikkauksesta.

Tavanomaiset työ- ja vapaa-ajan rutiinit kuten raskaiden tavaroiden nostelu ovat sallittuja 3–4 viikon kuluttua. Raskas urheilu kuten painonnosto/ponnistus on sallittu 4–5 kuukauden jälkeen.

Haavanhoito

Haavan päällä on leikkauksen jälkeen haavatyyny. Kahden vuorokauden kuluttua leikkauksesta voi mennä suihkuun. Ennen suihkua haavatyyny poistetaan. Haavatyyny saa olla haavalla ompeleiden poistoon saakka. Ompeleet poistetaan 10 vuorokauden kuluttua leikkauksesta terveyskeskuksessa, työterveyshuollossa tai neuvolassa (____ / ____). Saunaan saa mennä vuorokauden kuluttua ompeleiden poistosta.

Kivunhoito

Säännöllinen kipulääkitys, lepo ja kylmähoito vähentävät leikkauksen jälkeistä kipua. Kipulääkkeitä on hyvä ottaa säännöllisesti 4–5 vuorokauden ajan ja sen jälkeen tarpeen mukaan:

Parasetamoli

Tulehduskipulääke

Vahva kipulääke



Muut kipulääkkeet

Jälkitarkastusta ei yleensä tarvita.

Sairausloma on noin 3 viikkoa työn rasittavuudesta riippuen.

Yhteydenotot

Tulehdusoireiden (yltyvä kipu, voimakas turvotus, kuumotus, punoitus, jatkuva haavaeritys) tai muun ongelman ilmaantuessa ota yhteys terveyskeskukseen tai hoitavaan yksikköön:

Päiväkirurginen yksikkö arkisin kello 7.00–15.00, 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.