

Kotkan Leikkaussali Oy

OHJEITA TÄHYSTYKSELLÄ TEHDYN OLVANIVELEN AVARRUSLEIKKAUKSEN JÄLKEEN (ACROMIONPLASTIA)

KIVUNHOITO : Käytä tulehduskipulääkkeitä lääkärin ohjeen mukaan säännöllisesti. Pidä kylmää (esim. kylmägeelipussi, hernepussi, lunta/jäätä pussissa) 15 -20 minuuttia kerrallaan vähintään neljä kertaa päivässä kivun ja turvotuksen lieventymiseksi olkanivelessä.

LIKEHARJOITUKSET : Aloitetaan kahden päivän 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 kuukauden kuluttua toimenpiteestä.

HUOMIOITAVAA: Käytä leikattua kättä apukätenä päivittäisissä askareissa. Voit vähitellen lisätä rasitusta, kunnes normaali liikkuvuus olkaniveleen on saavutettu. Alkuun esim. kauppakassin kantaminen tms. voi lisätä olkaniveleen kipua, joten vältä kipua lisääviä toimintoja.

JATKOFYSIOTERAPIA: Fysioterapia-ajan ja paikan potilas varaa itse. Leikkaava lääkäri määrää Teille fysioterapian aloitusajankohdan, maininta tästä on leikkauskertomuksessa, joka postitetaan Teille kotiin noin 1 viikon sisällä.

Leikkauskertomukseen liittyvissä kysymyksissä voit soittaa sairaanhoitajalle

Maarit Lehtonen 044-3602010, Sari Kauppinen 044-7636046