



Kaularankaleikatun kotihoito-ohje

Haluamme antaa tietoa kaularangan luudutusleikkauksen jälkeisestä itsehoidosta, jotta toipumisesi jatkuu mahdollisimman hyvin. Sinun on myös tärkeää tietää, missä tilanteissa on hauduttava uudelleen hoitoon.

Sairausloma

Sairauslomaa kirjoitetaan yleensä kuusi viikkoa. Kotiuttava hoitaja antaa lääkärin kirjoittaman todistuksen. Kontrollikäynti lääkärille tulee yleensä 1-2 kuukauden päähän leikkauksesta.

Liikkuminen

Kipu rajoittaa liikuntaa leikkauksen jälkeen, mutta liikkuminen on suotavaa laskimotukosten ehkäisemiseksi. Vuoteesta ylösnousu kannattaa tehdä kylkimakuun kautta ja kovempaa ponnistelua, nostelua ja kaularangan taakse taivuttamista tulee välttää 4-6 viikon ajan. Kävelylenkit ja ohjeiden mukainen harjoittelu ovat hyvää toipumisvaiheen liikuntaa. Fysioterapeutti antaa ennen kotiutumista vielä erilliset liikkumista ja harjoittelua koskevat ohjeet. Leikkauksen jälkeen voit jatkaa sukupuolielämää normaalisti fyysisen jaksamisen mukaan.

Lääkehoito

Kotiuttava hoitaja ohjaa Sinulle lääkitykseesi liittyvät asiat ja antaa mukaasi kipulääkeresepin. Haavakipu helpottaa kaulalla pikkuhiljaa 1-2 viikon kuluttua leikkauksesta. Kipulääkettä kannattaa ottaa sen verran, että pystyt hengittämään ja liikkumaan mahdollisimman normaalisti. Jos Sinulla on ollut ennen leikkausta käsiin säteilevää hermokipua ja se on helpottanut leikkauksen jälkeen, tulee sinun vähentää hermokipulääkitys asteittain pois erillisen ohjeistuksen mukaan.

Jos käsiin säteilevä kipu jatkuu leikkauksen jälkeen, tulee hermokipulääkkeen vähentämistä siirtää, kunnes käsiin säteilevä kipu on helpottanut. Käsiin säteilevä kipu saattaa kestää pitkään leikkauksen jälkeen, mutta tämä on kohtalaisen harvinaista.

Voit lukea lisää kivunhoidostasi **Ohje kipulääkityksestä kotiutuvalle potilaalle** -lomakkeesta.

Haavanhoito

Pidä haava puhtaana ja vältä haava-alueen koskettelua tulehtumisvaaran vuoksi. Suihkussa voit käydä normaalisti. Haavan hoidossa voit tarvita läheisesi apua. Poista haavataitokset ennen suihkuun menoa. Suihkuta haava lämpimällä vedellä ja kuivaa leikkausalue painelemalla puhtaalla pyyhkeellä. Haavan voi tarvittaessa peittää puhtaalla sidoksella, joita voit ostaa apteekista. Siisti ja erittämätön haava saa olla ilman sidosta.

Katso erillinen haavanhoito-ohje ja ompeleiden poisto -lomake.

Joskus haava voi tulehtua. Epäillessäsi tulehdusta, ota yhteyttä omaan terveyskeskukseesi. Ota sairaalasta saamasi haavainfektion seuranta- ja ilmoituslomake mukaan terveyskeskukseen mennessäsi.

Ummetus

Kipu, saamasi lääkkeet, leikkaus ja sairaalassaolo aiheuttavat herkästi virtsaamisvaikeuksia ja ummetusta. Leikkauksen jälkeen Sinun kannattaa olla liikkeellä, juoda vettä ja syödä kuitupitoista ruokaa suolen toiminnan parantamiseksi. Mikäli kotikonstit eivät auta ummetuksen eh-



käisyssä ja hoidossa, voit ostaa apteekista ilman reseptiä myytäviä suolen sisältöä pehmentäviä lääkkeitä tai pienoisperäruiskeita.

Kotiutuminen ja jatkohoito

Lasku annetaan kotiutettaessa tai postitetaan kotiin. Kotiuttava hoitaja tilaa Sinulle tarvittaessa lääkärin luvalla taksikyydin (paaritaksi jos matka yli 30 min), jolloin maksat vain omavastuun taksissa. Varaudu esittämään Kela-korttisi kuljettajalle.

Katso seurantakäynnit erillisestä lomakkeesta.

Mikäli toipumisessasi on ongelmia (esimerkiksi tulehdusoireet, hengenahdistus, lisääntyvä kipu tai muut toimenpiteeseen liittyvät asiat) ota ensisijaisesti yhteyttä virka-aikana omaan terveyskeskukseesi tai tarvittaessa voit kysyä toimintaohjeita Lapin keskussairaalan perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon yhteispäivystyksestä (016) 322 4800 tai hakeutua hoitoon edellä mainittuihin paikkoihin.

Mikäli Sinulle jäi kysyttävää osastolla tapahtunutta hoitoasi koskien, voit soittaa osastollemme (016) 328 4200 (mielellään iltapäivisin). Jos asiasi koskee seurantakäyntejä, ole yhteydessä ortopedian poliklinikkaan (016) 328 2313.

Jos kipu tuntuu leikkauksen jälkeen poikkeuksellisen voimakkaana tai jatkuu poikkeuksellisen pitkään, voit kysyä neuvoa myös akuutin kivun hoitajalta p. 328 7401 (ma – pe klo 9-13).

Toivotamme hyvää vointia!

Lähteet: Kumpuniemi, Hanna-Kaisa 2012. Lshp, potilasohjeiden pohja.
Lyhki-yksikkö 2009. Potilasohjeiden pohja.
Manninen Kati 2013. Tekonivelleikkauksen potilasohje.