



Luudutusleikkauksen kotihoito-ohje

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

Sairausloma

Jos olet vielä työelämässä, sairauslomaa kirjoitetaan aluksi kolme kuukautta. Kotiuttava hoitaja antaa lääkärin kirjoittaman todistuksen. Kontrollikäynnit lääkärille tulevat yleensä 3kk:n ja 9kk:n päähän leikkauksesta.

Liikkuminen

Kipu rajoittaa liikuntaa leikkauksen jälkeen, mutta liikkuminen on suotavaa laskimotukosten ehkäisemiseksi. Vuoteesta ylös nousu kannattaa tehdä kylkimakuun kautta ja kovempaa ponnistelua, kierto liikkeitä ja pitkäaikaista istumista (yli 30 min kerrallaan) tulee välttää kolmen kuukauden 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 kun muistat välttää selän taivutuksia ja kierto liikkeitä.

Lääkehoito

Saat kipulääkeresepin tai e-resepti ohjeen mukaasi. Haavakipu helpottaa selässä pikkuhiljaa 1-2 viikon kuluttua leikkauksesta. Kipulääkettä kannattaa ottaa sen verran, että pystyt hengittämään ja liikkumaan mahdollisimman normaalisti. Jos Sinulla on ollut ennen leikkausta jalkoihin säteilevää hermokipua ja se on helpottanut leikkauksen jälkeen, tulee sinun vähentää hermokipulääkitys asteittain pois.

Jos jalkoihin säteilevä kipu jatkuu leikkauksen jälkeen, tulee hermokipulääkkeen vähentämistä siirtää, kunnes jalkoihin säteilevä kipu on helpottanut. Jalkoihin säteilevä kipu saattaa kestää pitkään leikkauksen jälkeen.

Voit lukea lisää **Kipulääkkeiden vähentäminen leikkauksen jälkeen** -ohjeesta.

Haavanhoito

Pidä haava puhtaana ja vältä haava-alueen koskettelua tulehtumisvaaran vuoksi. Suihkussa voit käydä normaalisti. Selässä olevan 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 ajankohta.**

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

Ummetus

Selkäkipu, saamasi lääkkeet, leikkaus ja sairaalassaolo aiheuttavat herkästi virtsaamisvaikeuksia ja ummetusta. Selkäleikkauksen jälkeen ponnistaminen wc:ssä voi olla vaikeata kivun vuoksi. Leikkauksen jälkeen Sinun kannattaa olla liikkeellä, juoda vettä ja syödä kuitupitoista ruokaa suolen toiminnan parantamiseksi. Mikäli kotikonstit eivät auta ummetuksen ehkäisyssä ja hoidossa, voit ostaa apteekista ilman reseptiä myytäviä suolen sisältöä pehmentäviä lää-



Osasto 4B

keitä tai pienoisperäruiskeita.

Kotiutuminen ja jatkohoito

Saat laskun mukaan kotiutuessa tai se postitetaan kotiin. Kotiuttava hoitaja tilaa Sinulle tarvittaessa lääkärin luvalla taksikyydin (paaritaksi jos matka yli 30 min) Lapin taksikeskuksesta, jolloin maksat vain omavastuun taksissa. Varaudu esittämään Kela-korttisi kuljettajalle. Säilytä saamasi matkakorvauslomake 6 kk (Kelan mahdollista tarkastusta varten).

Katso seurantakäynnit erillisestä lomakkeesta.

Mikäli haavan paranemisessa, kivunhoidossa tai muissa toimenpiteeseen liittyvissä asioissa ilmenee ongelmia, ota yhteyttä **omaan terveystieteeseen**, joka useimmiten vastaa jatkohoidosta.

Mikäli Sinulle jäi kysyttävää **osastolla tapahtunutta hoitoasi koskien**, voit soittaa osastolle 4B (016) 328 4200 (mielellään iltapäivisin).

Toivotamme hyvää vointia!

Lähteet:

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