

## LEIKKAUKSEN JÄLKEINEN KIVUNLIEVITYS JA MENETELMÄT KIVUN MITTAAMISEEN

Jokaiseen leikkaukseen liittyy jonkinasteista kipua. Leikkauksen jälkeinen voimakas kipu on epämiellyttävää ja sillä on myös haitallisia sivuvaikutuksia.

Tehokas kivunhoito parantaa leikkauksesta toipumista ja helpottaa liikkumista.

Tehokas kivun lievitys edellyttää potilaan ja henkilökunnan yhteistyötä, ja haluamme hoitaa leikkauksenjälkeisen kipusi mahdollisimman hyvin. Tutustu seuraaviin ohjeisiin kivun mittaamisesta ja eri kivunlievityskeinoista. Kivunhoitoon liittyviin kysymyksiin vastaavat vuodeosaston lääkärit, anestesia-lääkärit, kipuhoitajat tai osaston sairaanhoitajat.

### KIVUN MITTAAMINEN

Kivun kokeminen on hyvin yksilöllistä. On erittäin tärkeää, että kerrot hoitohenkilökunnalle, kuinka voimakkaana ja millaisena kipusi koet. Kivun hoitoa parantaaksemme meillä on käytössä kipumittari, joka helpottaa toimenpiteen jälkeisen kivun voimakkuuden arviointia.

Kivun voimakkuutta mitataan:

1. kipumittarilla (VAS=visual analogue scale)
2. sanallisella asteikolla (VRS= verbal rating scale)
3. numeraalisella asteikolla (NRS= numeral rating scale)

#### 1. Kipumittari



#### 2. Sanallinen asteikko:

Sanallisesti käytetään ilmaisuja:

- Ei kipua 0
- Lievä kipu 1 -2
- Kohtalainen kipu 3 - 4
- Melko kova 5 -6
- Voimakas kipu 7 -8
- Sietämätön kipu 9 -10

#### 3. Numeraalinen asteikko: 1-10

Numeroilla voit parhaiten kuvata kivun voimakkuutta,

- 0 tarkoittaa **ei kipua** ja
- 10 tarkoittaa **pahinta mahdollista kuviteltavissa olevaa kipua**

**Tavoitteena on, että kipusi pysyy levossa lievänä tai NRS alle 3.**

## TAVALLISIMPIA KIVUNHOITOMENETELMIÄ

Leikkauksenjälkeiseen kivunhoitoon on useita vaihtoehtoja. Sinulle tehtävän leikkauksen ja mahdollisten aikaisempien kokemuksiesi ja toivomuksiesi perusteella anestesia lääkäri suunnittelee tarkoituksenmukaisen kivunhoidon. Oma arviosi kivun voimakkuudesta on tärkeää kipulääkkeiden tehon seurannassa. Ilmoitathan, jos kipulääkitys tuntuu riittämättömältä tai siitä aiheutuu sinulle epämukavia tuntemuksia. Mikäli kipu ei ole lievittänyt tarpeeksi sinulla on mahdollisuus saada lisää kipulääkettä ja tarvittaessa kipulääkitystä muutetaan sinulle sopivammaksi. On tärkeää, että pyydät kipulääkettä **heti**, kun kipu alkaa voimistua, jolloin kipu ei pääse yltyämään kovaksi ja vaikeammin hoidettavaksi.

## KIPULÄÄKKEISTÄ

Tavallisin kivunhoito menetelmä on tabletti tai kapseli, joka annetaan säännöllisenä kipulääkkeenä 1-3 kertaa vuorokaudessa. Tämän peruskipulääkkeen lisäksi sinulla on mahdollisuus saada vahvempaa kipulääkettä suun kautta joko nestemäisenä tai kapselina tai jos kipu on erityisen voimakasta myös suonensisäisesti. Kipulääkitykseen voidaan myös lisätä Lyrica® niminen lääke kivunhoidon tehostamiseksi ja leikkauksen jälkeisen hermoärsytyksen

hoitamiseksi. Kun kipu helpottaa, tulee lääkkeet purkaa pikkuhiljaa pois.

## MUUT KIVUNHOITOMENETELMÄT

Monissa leikkauksissa kirurgi puuduttaa leikkaushaavan leikkauksen lopussa. Tämä on tehokas kivunlievityskeino ensimmäisinä leikkauksen jälkeisinä tunteina. Puudutuksen loputtua on tärkeää, että pyydät kipulääkettä **heti**, kun kipu alkaa voimistua. Tämä takaa tasaisen ja turvallisen kivunlievityksen.

Kipua voidaan lievittää myös kylmäpakkauksilla, leikkauksaluetta tukevalla sidoksella ja hakeutumalla mahdollisimman hyvään asentoon sekä rentoutumalla.

Rentoutumisella voit lievittää lihasjännityksen aiheuttamaa kipua.

Seuraavassa yksinkertainen rentoutumisohje:

- ota hyvä asento ja sulje silmät kevyesti
- hengitä sisään syvään ja rauhallisesti
- anna ilman purkautua ulos omalla painollaan rauhallisesti. Anna uloshengityksen aikana jännityksen laueta ja lihasten rentoutua
- toista syvä sisäänhengitys ja rauhallinen uloshengitys 3-4 kertaa
- voit halutessasi keskittyä ajattelemaan jotakin miellyttävää ympäristöä tai tapahtumaa ja antaa mielikuvan vallata mielesi. Nauti mielikuvasta ja kun tunnet olevasi

rentoutunut, voit lopettaa rentoutustuokiosi syvään rauhalliseen sisään- ja uloshengitykseen.

## **EPIDURAALINEN KIVUNHOITO**

Tavallisimmin epiduraalisesti hoidetaan vatsan tai rintakehän alueelle, harvemmin lonkkaan tai alaraajoihin kohdistuvien leikkausten aiheuttamia kipuja.

Anestesiaalääkäri asettaa epiduraalikatetrin paikoilleen selän nikamien välistä epiduraalitilaan leikkaussalissa ennen leikkausta. Paikalleen asetetun katetrin ulosjäävä osa teipataan selän iholle. Olkapäälle kiinnitetään teipillä suodatin, johon leikkauksen jälkeen yhdistetään lääkeseosta annosteleva ruiskupumppu.

Kipua lievittäviä aineita annostellaan katetrin kautta epiduraalitilaan muutamien vuorokausien ajan leikkauksen jälkeen. Vointisi tarkkaillaan säännöllisesti koko epiduraalihoidon ajan. Hoito ei estä liikkumista, normaalia ruokailua eikä peseytymistä.

Epiduraalisen kivunhoidon mahdollisia sivuvaikutuksia voivat olla lievä pahoinvointi, kutina ja huimaus. Jos jalat tuntuvat puutuneilta ja raskailta tai sinulla ilmenee voimakasta päänsärkyä tai selkäkipua ilmoita niistä **välittömästi** hoitajalle.

Epiduraalista kivunhoitoa jatketaan yleensä 2-3 vrk ja hoito lopetetaan, kun kipu on niin lievää, että se voidaan hoitaa suun kautta otettavilla lääkkeillä.

Katetri poistetaan vuodeosastolla kivuttomasti normaalien hoitotoimenpiteiden yhteydessä. Katetrin poiston

jälkeenkin sinun on ilmoitettava, jos ilmenee esim. selkäkipua, alaraajojen puutumista tms. oireita.

## **KIVUNHOITO PCA-KIPUPUMPULLA**

(=potilaan itsensä annosteleva kivunhoito)

PCA= Patient Controlled Analgesia

Erityisellä PCA- kipupumpulla voi itse annostella vahvaa kipulääkettä annos kerrallaan suoraan verenkiertoon.

Anestesiaalääkäri on ohjelmoinut kipupumpun antamaan määrätty kipulääkeannos suoneen, kun painat annostelijaa.

Kipupumppuun on ohjelmoitu myös lukko aika

eli ns. turvallisuusväli (10-15 min). Tämä on kahden perättäisen annoksen välinen aika, jonka on kuluttava ennen kuin kipupumppu antaa uuden annoksen. Lukko aika on varotoimenpide, jolla estetään lääkkeen yliannostus. Kipupumpun käytössä sinua ohjaa hoitaja.

**TOIVOMME TÄMÄN SELVENTÄVÄN SINULLE  
LEIKKAUKSEN JÄLKEISEN KIVUNHOIDON  
MENETELMIÄ JA ROHKaisevan SINUA  
KESKUSTELEMAAN KIVUNHOIDOSTA**

# KIPULÄÄKITYSSUUNNITELMA

Kotiutus päivä \_\_\_\_\_

Olet ollut \_\_\_\_\_leikkauksessa

ja kivunhoitomenetelmänä leikkauksen jälkeen on ollut

- Suun kautta otettava lääkitys
- Epiduraalilääkitys / puudutus
- Suoneen annettava lääkitys
- Jokin muu \_\_\_\_\_

Kipulääkitys kotiutuspäivänä:

\_\_\_\_\_

Kotiin määrätty kipulääkitys: (RESEPTIT)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kerrottu:

- Kipulääkitys kotona
- Epiduraalin komplikaatiot ja seuranta
- Oletettu kipulääkkeen tarve
- Lääkkeiden enimmäisannokset ja sivuvaikutukset

**JOS ONGELMIA ILMENEE, OTA YHTEYS  
ENSISIJAJAISESTI OMAAN TERVEYSKESKUKSEEN.**

**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).**

LKS 3/2012 päivittäneet MIK / EL P. RAVASKA



LAPIN KESKUSSAIRAALA

## KIVUNHOITO LEIKKAUKSEN JÄLKEEN



POTILASOHJE