



## Välilevyn pullistuma leikkauksen kotihoito-ohje

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

### Sairausloma

Sairauslomaa kirjoitetaan työstäsi riippuen kuudesta kahdeksaan viikkoon. Kotiuttava hoitaja antaa lääkärin kirjoittaman todistuksen.

### Liikkuminen

Kipu rajoittaa liikuntaa leikkauksen jälkeen, mutta liikkuminen on suotavaa laskimotukosten ehkäisemiseksi. Vuoteesta ylös nousu kannattaa tehdä kylkimakuun kautta ja kovempaa ponnistelua sekä pitkäaikaista istumista (yli 30 min) on syytä välttää kuuden 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 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 kivunhoidostasi **Ohje kipulääkityksestä kotiutuvalle potilaalle** -lomakkeesta.

### Haavanhoito

Pidä haava puhtaana ja vältä haava-alueen koskettelua tulehtumisvaaran vuoksi. Suihkussa voit käydä normaalisti, kun leikkauksesta on kulunut vuorokausi. 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** -lomake.

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

### Ummetus

Saamasi lääkkeet, leikkaus ja sairaalassaolo aiheuttavat herkästi 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 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 kirurgian poliklinikkaan (016) 328 2313.

(Ohje on laadittu Käypähoito-ohjeita mukaillen.)

*Toivotamme hyvää vointia!*

#### Lähteet:

Kumpuniemi, Hanna-Kaisa 2012. Lshp, potilasohjeiden pohja.

Lyhki-yksikkö 2009. Potilasohjeiden pohja.

Manninen Kati 2013. Tekonivelleikkauksen potilasohje.

Saarelma, Osmo 2013. Välilevytyrä, välilevyn pullistuma, iskias. Osoitteessa

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00236&p\\_haku=välilevyn\\_pullistuma](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00236&p_haku=välilevyn_pullistuma).