



## POLVEN TÄHYSTYS LEIKKAUS

- Yleistä** Teille on tehty **polvinivelen tähytystutkimus ja mahdollisesti sen yhteydessä toimenpide**. Polvinivel on sarananivel, jonka liikelaajuutta rajoittavat nivelsiteet (ACL,PCL, kollateraalit) sekä nivelkalvosta (synovia) muodostunut nivelpussi. Nivelkierukat (meniscit) toimivat ”pehmusteina” reisi- ja sääriluun välillä. Polvilumpio (patella) sijaitsee reisilihaksen jänteen sisällä ja suojaa polviniveltä edestä. Yleisimmät syyt tähytykseen ovat nivelkierukkavauriot, irtopalat, nivelrikko sekä niveltulehdukset.
- Kipu** Kivun hoitaminen leikkauksen jälkeen on **tärkeää** ja kipulääkettä on hyvä ottaa **alkuun säännöllisesti**, koska se edistää toipumistanne. Haavakipua voitte lievittää apteekista saatavilla, tai lääkärin määräämillä **särkyläkkeillä**, noudattaen pakkauksessa olevia ohjeita. Myös kylmäpakkausta voi kokeilla helpottamaan kipua.
- Haavan hoito** Leikkaushaavan saa **kastella kolmantena päivänä leikkauksesta. Mustelmat, haavakipu ja lievä turvotus ovat asiaankuuluvia välittömästi toimenpiteen jälkeen**. Saunassa ei saa käydä ennen kuin ompeleet on poistettu. Ompeleet poistetaan työterveyshuollossa tai omassa terveyskeskuksessanne lääkärin antamana aikana.
- Liikunta** Käyttäkää **kyynärsauvoja** leikkauksen jälkeen **1-2 viikon ajan**. Leikkauksen jälkeen sallitaan täyspainovaraus ja täysi liikelaajuus. Tärkeintä on palauttaa mahdollisimman nopeasti täysi polven ojennus. Reisilihasharjoitukset aloitetaan heti leikkauksen jälkeen. Myös koordinaatioharjoitukset ovat tärkeitä alusta asti. Noudattakaa fysioterapeutilta saamianne ohjeita. Kuntopyörällä polkeminen, kevyt hölkkä ja uinti on sallittu 3 viikon kuluttua mutta rintauinti vasta 2 kuukauden kuluttua leikkauksesta. Juoksun voi yleensä aloittaa tasamaalla noin 3-6 viikon kuluttua. Kontaktuurheilulajeihin voitte palata puolen vuoden kuluttua leikkauksesta.
- Kotiutus ja jatkohoito** Turvotuksen ehkäisemiseksi pitää jalkaa kohoasennossa mahdollisimman paljon ja käyttäkää kylmäpakkausta sidoksen päällä 20 minuuttia kerrallaan useita kertoja päivässä kunnes turvotus on laskenut. Kylmäpakkausta ei saa koskaan laittaa paljaalle iholle paleltumavaaran takia.
- Mahdolliset kontrolliajat saatte osastolta mukaan kotiutuessanne, tai ne lähetetään kotiin kirjeitse.



**Ongelmatilanteissa** Mikäli teillä ilmenee joitain seuraavista oireista **leikkauksen jälkeen**; kova kuume, haava alkaa punoittamaan, erittämään tai kipeytyä tai jos toimenpiteenne on tehty selkäydinpuudutuksessa ja teillä on sen jälkeen voimakasta päänsärkyä, mikä ei hellitä kipulääkkeillä ja levolla, **ottakaa tällöin yhteys teidät kotiuttaneeseen yksikköön tai akuuttiklinikalle**. Jos leikkauksesta on kulu-  
nut **useampia viikkoja**, ottakaa tällöin **ensisijaisesti yhteys oman kunnan terveyskeskukseen tai työterveyshuoltoon**.

**Yhteystiedot**

<b>Osasto 3B</b>	<b>040 149 1239</b>
<b>LEIKO-osasto 2B</b>	<b>040 149 1257</b> (avoinna ma-pe klo 7-19)
<b>Akuuttiklinikka</b>	<b>040 149 1191</b>