

## **AHDASOLKAVAIVAN (syndrooma impingement) LEIKKAUS (acromionplastia).**

### **Kipu**

Olkapään tähytysleikkauksen jälkeen esiintyy kipua vaihtelevasti. Varaudu siihen että kipua on ensimmäisten vuorokausien ajan leikkauksen jälkeen. Toimenpiteen lopuksi leikattuun olkapäähän on laitettu paikallispuudutusainetta. Sinulle määrättyä kipulääkettä on hyvä käyttää noin viikon ajan säännöllisesti lääkärin ohjeen mukaan. Kipulääkitys edistää myös paranemista poistamalla kipua ja turvotusta.

### **Ota säännöllisesti/ tarvittaessa**

- Ibuprofeeni \_\_\_\_\_ mg klo \_\_\_\_\_ - > 6-8 tunnin välein
- Parasetamoli \_\_\_\_\_ tbl klo \_\_\_\_\_ - > 6-8 tunnin välein
- Panacod 1-2 tbl klo. \_\_\_\_\_ 6-8 tunnin välein

**Tiedoksi!** Panacodissa myös vaikuttavana aineena parasetamol, yksi tabletti sisältää 500 mg parasetamolia. Parasetamolien maksimiannos vuorokaudessa on 3-4 g.

\_\_\_\_\_

### **Kylmähoito**

Kylmähoidon avulla voidaan lievittää kipua ja vähentää kudosturvotusta tehokkaasti. Kylmäpakkausta voit käyttää olkapään päällä 15 – 20 minuuttia kerrallaan useita kertoja päivässä. Kylmäpakkausta ei saa laittaa paljaalle iholle (paleltumavammojen riski).

Leikkauksen jälkeistä kipua ja turvotusta voit vähentää liikuttamalla sormia, rannetta, kyynärniveltä ja olkapäätä sinulle annettujen ohjeitten mukaisesti

### **Haavanhoito**

**Poista haavasidokset ja suihkuta haavoja vuorokausi toimenpiteen jälkeen.** Tämän jälkeen suihkuta haavoja päivittäin ompeleiden poistoon saakka. Puhtaita sidoksia voidaan tarvittaessa pitää haavojen suojana ompeleiden poistoon asti. Käsittele haavaa aina puhtain ja kuivin käsin. Vältä haava-alueen turhaa koskettelua ja hankausta.

- Ompeleet poistetaan \_\_\_\_\_ vuorokauden kuluttua Porvoon Läkärikeskuksessa sairaanhoitajan vastaanotolla.
- Ompeleet sulavat itse.

Saunaan ja kylpyyn voit mennä vuorokauden ompeleiden poistamisen jälkeen.

## Kuntoutus

Leikkauksen **lopputulos riippuu erittäin paljon siitä, kuinka ahkerasti jaksatte itse harjoittaa olkaniveltä**. 4-8 viikon kuluttua leikkauksesta olkanivelessä tulisi olla normaali liikkuvuus. Lopullinen kuntoutuminen tapahtuu kuitenkin kuukausien kuluessa leikkauksesta. Olkapään liikeharjoitteita tulee tehdä heti leikkauksen jälkeen kivun mukaan liikkeitä vähitellen lisäten.

**Video-ohjeemme löydät kotisivuiltamme näin:**

[www.porvoonlaakarikeskus.fi](http://www.porvoonlaakarikeskus.fi) -> Päiväkirurgia -> Lomakkeet ja ohjeet -> Video-ohjeet

Varaa aika fysioterapeutille \_\_\_\_\_ viikon päästä leikkauksesta.

**Jälkitarkastus** lääkärillä on \_\_\_\_\_ viikon kuluttua leikkauksesta.

## Yhteydenpito leikkauksen jälkeen:

Soitamme teille leikkauksen jälkeisenä päivänä iltapäivällä ja tiedustelemme vointianne sekä tarvittaessa kertaamme vielä kotihoito-ohjeita.

Mikäli Teille tulee kysyttävää, voitte milloin tahansa arkisin klo 08.00 – 15.00 ottaa meihin yhteyttä soittamalla / tekstiviestillä tai sähköpostitse

Puh: **040 532 2770** tai **040 940 2292**

[leikkausosasto@porvoonlaakarikeskus.fi](mailto:leikkausosasto@porvoonlaakarikeskus.fi)

## Akuutit asiat vain soittamalla!

Leikkaavan lääkärin puh: \_\_\_\_\_ . Yhteydenotto 24 h vuorokaudessa.