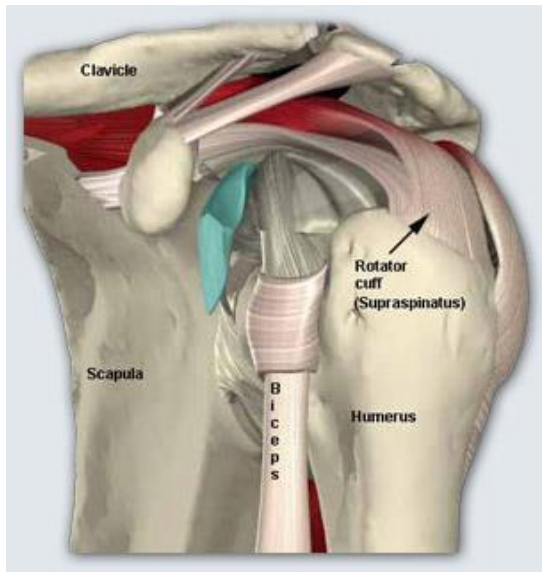


## Olkapään kiertäjäkalvosimen repeämä (Ruptura Rotator Cuff)



Kuva: skulderkliniken.de

Olk niveltä ympäröi usean lihaksen jänteistä muodostunut kiertäjäkalvosin eli rotator cuff. Kiertäjäkalvosimeen voi tulla repeämä kaaduttaessa loitonnetun käden varaan tai äkillisen nykäisevän rasituksen kohdistuessa olkapäähän. Kiertäjäkalvosimen osittaiset revähtymät voivat parantua oireettomiksi viikkojen-kuukausien kuluessa. Kiertäjäkalvosimen täydelliset repeämät useimmiten vaativat korjausleikkauksen.

### 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. \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

### Oxynorm

Edellä mainittujen kipulääkkeiden lisäksi voit ottaa kipuun tarvittaessa Oxynorm® tabletteja ohjeen mukaisesti. Sait mukaan lääkärikeskuksesta \_\_\_\_\_ kpl Oxynorm®- tabletteja.

Oxynorm® on erittäin vahva kipulääke. Ota \_\_\_\_\_ Oxynorm® 5mg tablettia. Seuraavan /seuraavat \_\_\_\_\_ Oxynorm 5 mg® tablettia voit tarvittaessa ottaa aikaisintaan neljän tunnin kuluttua ensimmäisen annoksen jälkeen.

### **Oxynorm® on erittäin vahva kipulääke jota käytetään leikkauksen jälkeisen kivun hoidossa.**

Lääke on määrätty sinulle henkilökohtaisesti. Lääkettä ei saa ottaa yhdessä alkoholin kanssa. Autolla ajo on kielletty 12 tuntia lääkkeen ottamisen jälkeen.

**Palauta mahdollisesti ylijääneet tabletit apteekkiin.**

### 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 sidokset vuorokauden kuluttua leikkauksesta ja mene suihkuun.** Mikäli sidokset vuotavat läpi, vahvista sidosta puhtailla taitoksilla. Suihkuta haavoja päivittäin ompeleiden poistoon saakka. Saunominen ja ammeessa kylpeminen on sallittu vasta ompeleitten poistopäivää seuraavana päivänä.

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 \_\_\_\_\_ vrk: n kuluttua . Aika varattu \_\_\_\_\_ Porvoon Lääkärikeskuksen sairaanhoitajan vastaanotolle.

Ompeleet sulavat.

### Kuntoutus eli fysioterapia

Leikkauksen jälkeen olkapää on tuettu kantositeellä. **Kantoside otetaan pois harjoittelun ja peseytymisen ajaksi.**

Leikkauksen jälkihoito riippuu jänneaurion ommelsauman kireydestä. Pienissä jänneaurioissa riittää kantoside 3 viikon ajan. Suuremmissa repeämissä olkapäätä tuetaan vaurion laajuuden mukaan. Olkapään lopullinen kuntoutuminen tapahtuu kuukausien kuluessa leikkauksesta.

Sormien, ranteen ja kyynärnivelen aktiiviset liikkeet aloitetaan heti leikkauksen jälkeen. Tästä saatte oman erillisen ohjeen.

Voimistelu aloitetaan kivun sallimissa rajoissa 2-3 leikkauksen jälkeisenä päivänä.

Fysioterapia on olennainen osa leikkauksesta toipumisessa. Ensimmäinen fysioterapiakäynti on noin kolmen viikon kuluttua leikkauksesta.

**Video-ohjeemme löydät kotisivuiltamme näin:**

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

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

**Sairausloman** tarve riippuu työstä sekä korjatun jänneaurion laajuudesta. Saatte sairauslomatodistuksen mukaanne.

### **Kulkuneuvot ja päihteet**

Autolla tai muulla kulkuneuvolla ajo sekä alkoholin nauttiminen on kiellettyä ainakin toimenpiteen jälkeiseen aamuun asti.

### **Yhteydenotot**

Tulehdusoireiden (yltyvä kipu, voimakas turvotus, kuumotus, punoitus, jatkuva haavaeritys) tai muun ongelman ilmaantuessa olkapäähän, ottakaa meihin yhteyttä.

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

**Puh: 040 532 2770 tai 040 9402292 leikkaussalihoitajat**

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

**Akuutit asiat vain soittamalla!**

Ortopedi Christer Lybäck : \_\_\_\_\_

Ortopedin puoleen voi kääntyä milloin tahansa, myös iltaisin ja viikonloppuisin.

Mikäli Teillä on leikkauksesta kysyttävää / ongelmia paranemisessa tai kivunhoidossa, ottakaa yhteyttä.

**Toivotamme teille hyvää toipumista ☺**