

Tietoa kivunhoidostasi leikkauksen jälkeen



Potilasohje



Oppaan laatijat ja vastuhenkilöt:

Anne Vaajoki

Tuija Leinonen

Marion Wüstefelt

Hyväksyjä 16.12.2015:

Johtajaylilääkäri Jorma Penttinen

Sinun oma aktiivisuutesi on **tärkeää** kivun arvioinnin ja hoidon onnistumiselle. Kerro kivuistasi ja epämiellyttävistä tuntemuksistasi mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Kivun kokemus on yksilöllinen - vain sinä itse tiedät kuinka voimakasta kipusi on. Älä aliarvioi tai vähättele kipuasi.

Muista kertoa hoitajalle tai lääkärille mahdollisista aikaisemmista leikkauksen jälkeiseen kipuun tai sen hoitoon liittyvistä kokemuksistasi. Tärkeää on myös kertoa, jos sinua pelottaa, olet ahdistunut tai masentunut. Lisäksi kerro, mitä lääkkeitä käytät säännöllisesti tai tarvittaessa. Kerro myös miten kyseiset lääkkeet ovat auttaneet tai onko ollut jotain sivuvaikutuksia.

LEIKKAUKSEN JÄLKEINEN KIPU

Kipu on epämiellyttävä aisti- ja tunnekokemus. Leikkauksen jälkeinen kipu on yleensä lyhytaikaista ja ohimenevää. Kipu vähenee, kun kudosten paraneminen edistyy. Hyvin hoidettu kipu edistää leikkauksesta toipumistasi ja kuntoutumistasi monin tavoin.

Hyvä kivunhoito helpottaa;

- ♥ hengittämistä
- ♥ liikkeelle lähtöä
- ♥ nukkumista
- ♥ syömistä ja juomista
- ♥ vaikuttaa mielialaan
- ♥ ehkäisee esimerkiksi laskimotukoksia, keuhkokuumetta, kivun pitkittymistä ja vähentää sydämen kuormittumista.

Kipua ja mahdollista epämiellyttävää oloasi saattavat lisätä;

- pahoinvointi ja oksentelu
- puristavat kipsit, sidokset, leikkausalueelta tulevat laskuputket ja katetrit
- epämiellyttävä asento leikkauksen aikana tai sen jälkeen
- varomaton liikkuminen ja asennonvaihto
- täysi virtsarakko
- suun kuivuminen ja ravinnotta olo

Leikkauksen jälkeen vointiasi seurataan säännöllisesti. Tärkeää on, että kerrot hoitajalle tai lääkärille, jos sinulla on kipuja tai outoja tuntemuksia. Oloasi voidaan helpottaa eri hoitokeinoin.

KIVUN ARVIOINTI

Kipuasi arvioidaan sekä levossa että liikkuesssa. Kerro hoitajille, **missä** kipu sijaitsee (leikkausalue tai muu paikka), **millaista** kipusi on (esim. viiltävä, pistävä, jomottava, säteileekö jonnekin), kivun **kesto ja voimakkuus**.

Kivun voimakkuutta mitataan erilaisilla kipumittareilla. Voit valita itsellesi sopivan kipumittarin.

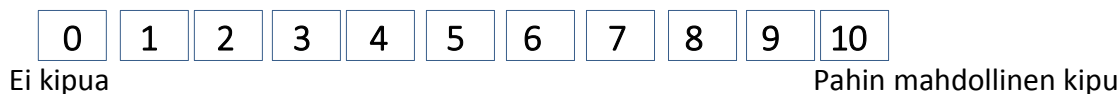
Sanallinen asteikko (VRS)

Voit arvioida kipusi voimakkuuden levossa ja liikkuesssa sanoilla:

- Ei kipua
- Lievä kipu
- Kohtalainen kipu
- Kova kipu
- Pahin mahdollinen kipu

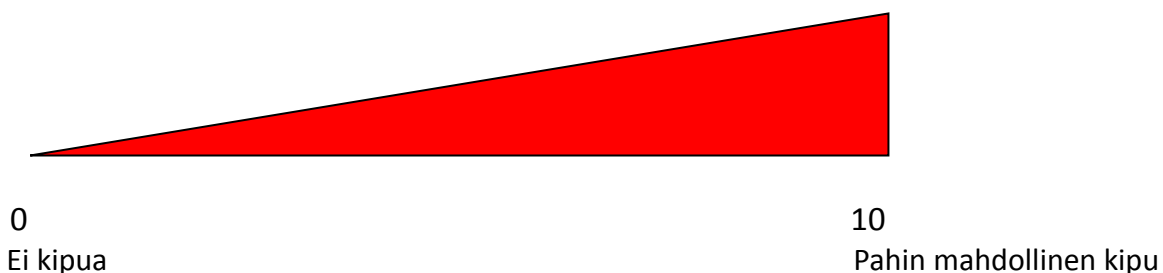
Númeroasteikko (NRS)

Voit arvioida kipusi voimakkuuden levossa ja liikkuesssa númeroasteikolla 0-10.



Kipukiila (VAS)

Voit arvioida kipusi osoittamalla kivun voimakkuuden levossa ja liikkuesssa. Kapea pää tarkoittaa: ei kipua ja kiilan leveä pää kuvaa tilannetta, jossa kipu on pahin mahdollinen.



Leikkauksen jälkeen hyväksyttävänä pidetään että, kipusi on levossa vain lievää tai númeroasteikolla 3 tai sen alle. Liikkuesssa hyväksyttävä kipu on korkeintaan kohtalaista kipua tai númeroasteikolla 5 tai sen alle.

KIVUN HOITOMENETELMIÄ

Leikkauksen jälkeen kivun hoidossa on ennaltaehkäisy helpompaa kuin jo olemassa olevan kovan kivun poistaminen. Siksi on tärkeää, että kerrot hoitohenkilökunnalle kivuistasi ennen kuin se pahenee kovaksi. Leikkauksen jälkeen ensisijainen kivun hoitomuoto on lääkehoito. Lääkkeettömät menetelmät täydentävät lääkehoitoa. Erilaiset kivun hoitomenetelmät määräytyvät leikkaustyyppin mukaan. Seuraavassa kuvataan yleisimpiä kivun hoitomenetelmiä leikkauksen jälkeen.

Lääkehoito

Lääkkeitä voidaan antaa sinulle tilanteen ja tarpeen mukaan eri reittejä; esimerkiksi suun kautta, ihon alle, suonen sisäisesti ja epiduraalitiilaan.

Peruskipulääkkeet leikkauksen jälkeisessä kivun hoidossa ovat **parasetamoli**, joka lievittää kipua ja alentaa kuumetta sekä **tulehduskipulääkkeet**, jotka lievittävät kipua, vähentävät turvotusta ja alentavat kuumetta. Näitä lääkkeitä sinulle annetaan säännöllisesti ja ennaltaehkäisevästi lievittämään kipua, mikäli siihen ei ole mitään estettä. Myös muita suun kautta otettavia lääkkeitä voidaan käyttää kipusi hoidossa tapauskohtaisesti, lääkärin harkinnan mukaan.

Voimakkaaseen kipuun käytetään edellisten lisäksi **opioideja**. Ne vaikuttavat keskushermoston kautta ja ovat yleisesti käytettyjä leikkauskivun hoidossa. Opioideja voidaan annostella tietyissä tapauksissa myös PCA (Patient Controlled Analgesia) -kipulääkeannostelijan avulla suoraan suoneen. Lääkäri suunnittelee sinulle sopivan annostelun, joka ohjelmoidaan laitteeseen valmiiksi. Hoitaja ohjaa sinua laitteen käytössä ja sinä voit itse sen avulla turvallisesti annostella kipulääkettä tarpeesi mukaan.

Epiduraalista kivun hoitoa käytetään tietyissä suurissa leikkauksissa, joiden jälkeen on odotettavissa kohtalaista tai kovaa kipua. Epiduraalikatetri (ohut letku) asetetaan leikkaussalissa yleensä ennen leikkauksen alkua, selän alueelle paikallispuudutuksessa epiduraalitiilaan. Sen **kautta annetaan puudutetta tai puudutteen ja opioidin seosta jatkuvasti ensimmäisten leikkauksen jälkeisten päivien aikana**. Epiduraalisen kivun hoidon aikana voit liikkua.

Jatkuvassa haavapuudutuksessa annostellaan puudutetta haava-alueelle asetetun katetrin kautta kertakäyttöisellä annostelulaitteella.

Heti leikkauksen jälkeen kipu on voimakkainta ja lääkkeen tarve suurin. Kipulääkitystäsi vähennetään asteittain kivun lievittyessä. Lääkeriippuvuuden vaaraa ei tarvitse pelätä, koska käyttö on lyhytaikaista.

Tarvittaessa kipuhoitaja tulee käymään osastolla luonasi.

Muita kivun hoitomenetelmiä

Kylmähoidolla voidaan lievittää kipua ja leikkausalueen turvotusta geelipussien, jääpussien ja kylmien pyyhkeiden avulla. **Lämpöhoidolla** erilaisten pakkausten avulla voidaan rentouttaa esimerkiksi hartioita leikkauksen jälkeen.

Asentohoidolla pyritään saamaan sinulle rento ja kivuton asento. Apuna käytetään tyynyjä, esimerkiksi raajan kohoasennon tukemiseen. Sinua avustetaan tarvittaessa asennonvaihdossa. Jalkoja ja käsiä kannattaa liikutella voinnin ja saamiesi ohjeiden mukaan.

Hengitysharjoitusten avulla voit rentouttaa itseäsi. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos, rentouta myös alaleuka ja hartiat. Samalla kaikki muutkin lihakset rentoutuvat.

Rentoutuminen, mielikuvaharjoitukset, musiikin kuuntelu, television katselu, lukeminen, ristikoiden tekeminen jne. voivat suunnata ajatuksiasi pois kivusta ja auttaa sinua rentoutumaan. Voit ottaa sairaalaan mukaan esimerkiksi kirjoja, omat musiikkilaitteet ja mielimusiikkiasi.

Tässä lyhyt palleahengitys-harjoitus jota voit käyttää rentoutumisesi tukena

- *Makaa hyvässä asennossa*
- *Aseta molemmat kädet vatsasi päälle, navan alapuolelle.*
- *Sulje silmäsi ja kuvittele ilmapallo vatsasi paikalle.*
- *Joka kerta kun hengität sisään, kuvittele ilmapallon täyttyvän.*
- *Joka kerta kun hengität ulos, kuvittele ilmapallon tyhjenevän.*

Voit vaikuttaa kivunhoitoosi - sinä olet paras oman kipusi asiantuntija.

