

Kaularankaleikkauksesta kuntoutuminen



OTA OPAS MUKAAN SAIRAALAAN

Sisällysluettelo

TERVETULOA KAULARANKALEIKKAUKSEEN.....	4
1 LEIKKAUS	4
2 VALMISTAUTUMINEN LEIKKAUKSEEN	5
Hoida suu ja hampaat	5
Hoida ihosi kuntoon.....	6
Ennen leikkausta tauotettavat lääkkeet	7
3 LEIKKAUS	8
Ennen leikkausta	8
Leikkausta edeltävä päivä	8
Leikkaukseen saapuminen	9
4 KUNTOUTUMISOHJEET	9
Kuntoutuminen	10
Vuoteesta ylösnouseminen ja liikkeelle lähteminen	11
Oikean asennon ja ryhdin merkitys kuntoutumisessa	12
Leikkauksen aiheuttamia rajoituksia.....	12
Äkkiliikkeet ja ääriasennot päivittäisissä toiminnoissa	12
Nostaminen ja kantaminen	13
Vältä 4-6 viikkoa leikkauksesta	13
Rentousharjoitteet.....	15
Ryhtiharjoitteet.....	17
Kaularangan liikkuvuusharjoitteet	18
Kaularangan lihasvoimaharjoitteet.....	19
Normaaliin liikuntaan palaaminen	20
5 LEIKKAUKSEN JÄLKEINEN HOITO	0
Päivittäiset toiminnot	0
Kivun hoito	1
Kivunhoito kotona leikkauksen jälkeen.....	3
Laskimotukoksia ehkäisevä hoito	4
Haavan hoito	4
6 KOTIUTUMINEN	6
Osastolta / heräämöstä kotiutuminen	6
Leikkauksen jälkeinen ravitsemus	6
Sukupuolielämä.....	7
Muuta huomioitavaa	8
4 JÄLKITARKASTUS JA SEURANTA	8
7 YHTEYSTIEDOT	9

- Omia muistiinpanoja ja kysymyksiä11

TERVETULOA KAULARANKALEIKKAUKSEEN

Opas auttaa sinua valmistautumaan tulevaan leikkaukseen sekä sen jälkeiseen toipumiseen ja kuntoutumiseen. Ota opas mukaan sairaalaan

Leikkausaika voidaan antaa jo vastaanottokäynnillä. Lähempänä leikkausta saat kutsukirjeen, jossa on ohjeet verikoe- ja sydänfilmi-tutkimuksista.

Kaikki KYS rankaleikkaukset rekisteröidään kansalliseen rekisteriin. Leikkausta koskien sinulta kysytään OmaKYS-asiointipalvelun kautta tietoja voinnistasi sekä ennen toimenpidettä, että toimenpiteen jälkeen. Tulosten seuraamiseksi on tärkeää, että vastaat kyselyyn.

Ota käyttöösi OmaKYS-sähköinen asiointipalvelu! Sieltä näet ajanvaraus- ja terveystietosi silloin kun niitä tarvitset -www.omakys.fi

1 LEIKKAUS

Leikkaukseen päädytään, kun oireet haittaavat merkittävästi jokapäiväistä elämää ja rangan kuvantamistutkimuksissa on todettu niitä selittävä löydös. Tämä voi tapahtua suunnitellusti lääkärin vastaanoton tai akuutisti päivystyksen kautta.

Leikkauksen tavoitteena on oireiden helpottaminen, elämänlaadun ja toimintakyvyn paraneminen.

2 VALMISTAUTUMINEN LEIKKAUKSEEN

Huomioi nämä asiat ennen leikkausta

- Hoida perussairaudet tasapainoon (esim. sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes, astma). Tarvittaessa ota yhteyttä terveyskeskukseen.
- Syö monipuolisesti (huomioi proteiinien, vitamiinien, kivennäisaineiden ja nesteen riittävä saanti). Leikkauksen jälkeistä ummetusta voit ehkäistä kuitupitoisella ruokavaliolla ja riittävällä nesteytyksellä.
- Pyri pitämään paino hallinnassa (tarvittaessa voit kysyä laihdutus- ja ruokavalio-ohjeita oman paikkakuntasi terveyskeskuksesta).
- **Jos tupakoit, lopeta tupakointi viimeistään 4 viikkoa** ennen leikkausta
Tietoa tupakoinnin kielteisistä vaikutuksista:
[Tupakka | Keuhkotalo.fi](#) | [Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)
- Vältä alkoholin ja muiden päihteiden käyttöä.
- Tauota KAIKKI luontaistuotteet **kaksi viikkoa** ennen leikkausta.
- Liiku monipuolisesti ja pidä lihaskuntoasi yllä (esim. kävely, pyöräily, vesiliikunta ja kuntosali).
- Pyri tekemään ennen leikkausta tässä oppaassa olevia voimisteluliikkeitä vatsa- ja selkälihasten hallinnan ja lihasvoiman parantamiseksi.
- Selvitä etukäteen tarvittaessa avunsaanti kotiin.

Hoida suu ja hampaat

Suun alueen tulehduspesäkkeet ovat riskitekijä rankaleikkaukseen liittyville infektioille. Tämä koskee erityisesti niitä leikkauksia, joissa käytetään nikamiin kiinnitettävää pysyvää vierasmateriaalia. Leikkaukseen tullessa suussa ei saa olla kipua eikä tulehdusta, ja hammastarkastus on tehty säännöllisesti. Tämä koskee myös hampaatonta suuta. Mahdolliset suun hoitotoimenpiteet pitäisi ajoittaa vähintään kaksi viikkoa ennen leikkausta.

Hoida ihosi kuntoon

Terve iho on suoja tulehduksia vastaan ja tämän vuoksi ennen leikkausta ihon tulee olla ehjä. Mikäli käyt **jalkahoitajalla, käynti tulisi ajoittaa vähintään kuukausi ennen leikkausta.**



KUVAN LÄHDE KSSH

Ihorikot ja tulehdukset ovat leikkauksen yleisimpiä esteitä.

Olen tarkistanut, että ihossani ei ole:

- naarmuja
- rupia / finnejä
- tulehtunutta ihottumaa
- kynsivallintulehdusta
- hautumia
- varvasvälitulehduksia
- säärihaavaa
- palovammoja

Vältän

1. ihon raapimista ja hankaamista
2. ihokarvojen ajoa kahden viikon ajan ennen leikkausta

Leikkaukseni voi estyä, jos on

- virtsatietulehdus
- hengitystietulehdus
- poskiontelontulehdus

Ennen leikkausta tauotettavat lääkkeet

Lääke_____ tauko alkaa_____

Lääke_____ tauko alkaa_____

Lääke_____ tauko alkaa_____

3 LEIKKAUS

Leikkauspäivä: ____/____20____

Jos terveydentilassasi tai lääkityksessäsi tapahtuu muutoksia leikkauksen odotusajalla tai et voi muuten tulla leikkaukseen, ilmoita viipymättä hoidonsuunnittelijalle
ma – pe klo 8 – 13 puh. 044 717 9613 (ortopedia)
ma – pe 9 – 15 puh. 017-172353 (neurokirurgia)

Ennen leikkausta

Käy verikokeissa oman paikkakuntasi terveyskeskuksessa/sairaalassa
____/____20____ (lähete valmiina)

Verikokeita varten ei tarvitse olla ravinnotta.

Käy verikokeessa (x-koe) ____/____20____

Leikkausta edeltävä päivä

- Pese koko vartalo huolellisesti pesuaineella leikkausta edeltävänä iltana tai leikkausaamuna.
- Pukeudu peseytymisen jälkeen puhtaisiin vaatteisiin ja vaihda puhtaat vuodevaatteet.
- Poista kynsilakat, korut, lävistykset.
- Tarkista, että iho on terve.

Leikkaukseen saapuminen

Sairaanhoitaja ilmoittaa sinulle saapumisajan leikkausta edeltävänä arkipäivänä **klo 18 mennessä**. Samalla hän kertoo leikkausaamuna kotona otettavat lääkkeet:

Älä syö tai juo kuutta (6) tuntia ennen sairaalaan tuloaikaa.

Purukumin ja pastillien syönti on myös kiellettyä.

Sairaalaan tullessa pukeudu joustaviin ja helposti puettaviin vaatteisiin.

- **Kaarisairaala 3. krs:** ilmoittautuminen Kys Kaarisairaalan ala-aulessa ilmoittautumisautomaatilla.
- **Kaarisairaala 2. krs:** ilmoittautuminen Kys Kaarisairaalan ala-aulessa ilmoittautumisautomaatilla.
- Ortopedian osasto 2201, Pääsairaala rak. 1, D-aula, 3. krs
- Neurokirurgian osasto 2251, Pääsairaala rak. 1, D-aula, 5. krs
Ilmoittautuminen Kys Pääsairaalan ala-aulessa ilmoittautumisautomaatilla tai osastolle tullessa.

Ota mukaan sairaalaan

- KELA-kortti ja tämä opas
- **harvinaiset lääkkeet ja käyttämäsi astmasuihkeet, insuliinikynät, silmätipat ja -voiteet, lääkelaastarit, Dinit-suihke**
- kännykkä ja laturi
- henkilökohtaiset hygieniavälineet
- mielellään omat puhtaat sisäjalkineet
- silmälasit ja kotelo
- kynänsauvat tai muu liikkumisen apuväline, jos käytössä jo ennen leikkausta tai arvioit, että tarvitset apuvälineitä toimenpiteen jälkeen
- kuulolaite ja pattereita
- C-PAP
- kotiutumista varten tarvitsemasi rahasumma taksia ja apteekkiasiointia varten

Arvoesineet sekä suuremmat rahasummat on hyvä jättää kotiin.

4 KUNTOUTUMISOHJEET

Kuntoutuminen

- Toimenpiteestä toipuminen ja kuntoutuminen edellyttävät sinulta aktiivisuutta ja omatoimisuutta
- Leikkauksen jälkeen **voit liikkua voinnin mukaan**. Säännöllinen omatoiminen liikkuminen edistää leikkauksesta kuntoutumista.
- Tavoitteena on, että liikut mahdollisimman pian omatoimisesti ja selviydyt itsenäisesti päivittäisistä toiminnoista.
- Aloita harjoitteiden tekeminen jo ennen leikkausta ja jatka harjoittelua leikkauksen jälkeen.
- Riittävä kivun hoito helpottaa liikkumista ja harjoitusten tekemistä.

Toipilasvaiheen liikunta

Sopivin liikuntamuoto heti leikkauksen jälkeen on päivittäinen kävely sekä kevyet kotiaskeleet. Kävelymatkaa ja rasitusta tulee lisätä asteittain voinnin mukaan. Kävellessä kiinnitä huomio hartioiden rentouteen eli pidä hartiat alhaalla. Sauvakävelyn voit aloittaa kotiututtuasi. Kuntopyörällä ajo on sallittu heti toipilasvaiheessa. Vesiliikunnan voi aloittaa tikkien poiston jälkeen, kun haava on hyvin parantunut.

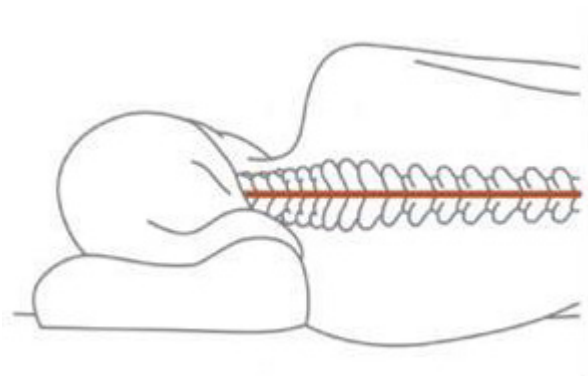
Leikkauksen jälkeen sairaalavaiheen hoito kestää 1-2 vuorokautta. Kotiutumisen edellytyksenä on omatoimisuus ja kivun hallinta. Kotona tulee selviytyä itsenäisesti välttämättömistä päivittäisistä toiminnoista. Niskakipua ja raajoihin säteilevää kipua, puutumista ja pistelyä saattaa jatkua kuukausia leikkauksen jälkeen.

Vuoteesta ylösnouseminen ja liikkeelle lähteminen



Jalkeille nousu tapahtuu leikkauspäivänä. Liikkumista tulee lisätä päivittäin omien voimavarojen mukaan. Haava-alueella saattaa tuntua kipua ja kurkku voi olla ärtynyt, mutta ne eivät ole esteenä liikkumiselle. Leikkausasento saattaa aiheuttaa myös ohimenevää kipua niskahartiaseudulla ja lapojen alueella.

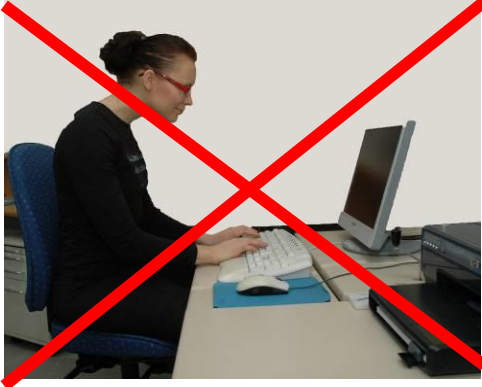
Nouse istumaan kylkimakuun kautta.



Vuoteessa voit olla selin- ja kylkimakuulla. Tue niska tyynyllä siten, että kaularangan asento säilyy suorassa suhteessa vartaloon.

Oikean asennon ja ryhdin merkitys kuntoutumisessa

Hyvä ryhti ja kaularangan oikean asennon säilyttäminen istuessa, seistessä, liikkuen sekä työskennellessä ehkäisee virheellistä kuormitusta ja siitä aiheutuvia kipuja ja lihasjännitystä. Huomioi niskan asento myös nukkuessa.



Leikkauksen aiheuttamia rajoituksia

Äkkiliikkeet ja ääriasennot päivittäisissä toiminnoissa

Vältä parin viikon ajan kaularangan ääriasennoissa tehtäviä venytyksiä sekä äkillisiä liikkeitä ja tärinää aiheuttavia toimintoja ja liikuntalajeja.

Nostaminen ja kantaminen

Pehmytkudosten paranemisen ja luutumisen edistämiseksi raskaiden taakkojen nostamista ja kantamista on syytä välttää 4-6 viikon ajan. Nostaessasi pidä taakka lähellä vartaloa ja jaa taakka molemmille käsille.

0 – 4 viikkoa enintään 10 kg



Autolla ajaminen

Autolla ajaminen on sallittua, kun kaularangan liikkeet onnistuvat normaalisti ja kivuttomasti.

Vältä 4-6 viikkoa leikkauksesta

- halkojen hakkaaminen
- ruohon leikkaaminen
- moottorikelkkailu / -pyöräily
- mattojen tamppaaminen
- lumen kolaaminen
- koiran taluttaminen
- hiusten pesu parturissa
- veneily ja kalastus
- kamppailulajit
- kuntosali (lihasvoimaharjoittelu)
- raskaat kestävyysharjoitteet
- pallopelit ja hyppy-/ heittolajit
- ratsastus
- metsästys / ammunta

Harjoittelu heti leikkauksen jälkeen

Päivittäinen niskahartiaseudun liikeharjoittelu vilkastuttaa verenkiertoa ja ylläpitää olkanivelten liikkuvuutta. Liikeharjoittelu myös lievittää lihasjännitystä ja kipua sekä ohjaa hyvän kaularangan asennon ylläpitämisessä. Kylmäpakkausta voi käyttää kivun ja jännityksen lievittämiseksi.

Tee harjoitusliikkeet voinnin mukaan. Harjoitusliikkeiden aikana voi tuntua kudosten kireyttä, jonka tulisi hävitä harjoituksen jälkeen. Liikkeet eivät saa aiheuttaa kipua, pistelyä tai puutumista harjoittelun aikana tai sen jälkeen.

Rentousharjoitteet

Aloita heti leikkauksen jälkeen

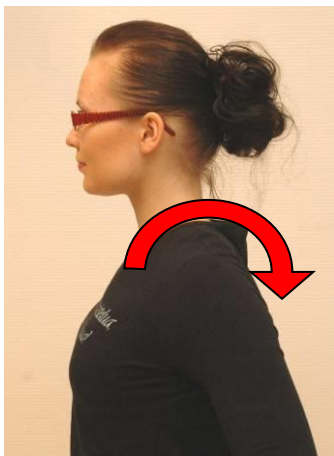
Tee liikkeet kerran päivässä.



Istu tai seiso ryhdikkäästi, niska pitkäksi ojentuneena.

Nosta hartiat ylös, pidä jännitys 1-2 sekuntia – rentouta hartiat.

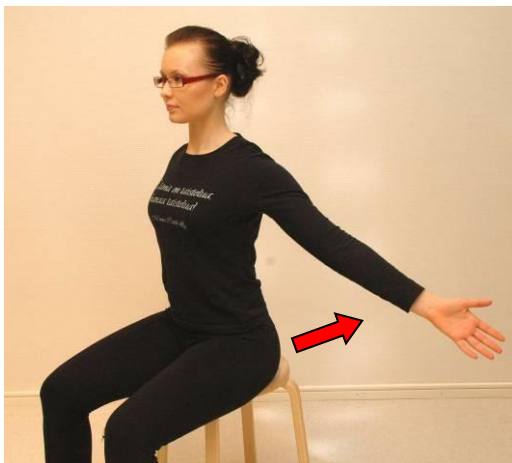
Toista 10 kertaa.



Seisten tai istuen, niska pitkäksi ojentuneena.

Pyöritä hartioita ympäri molempiin suuntiin.

Toista 10 kertaa.



Istu selkä suorana ja jalat tukevasti lattiassa, niska pitkäksi ojentuneena. Tee molemmilla käsillä yhtä aikaa.

Käännä peukalot ja kämmenet ulospäin ja vedä lapaluut yhteen - rentouta.

Toista 10 kertaa.



Seisten tai istuen, niska pitkäksi ojentuneena.

Pidä olkavarsi lähellä vartaloa ja kyynärnível suorassa kulmassa. Tee sahaavaa liikettä vieden kättä vuorotellen eteen - taakse.

Toista 10 kertaa ja tee sama toisella kädellä.



Seisten tai istuen, niska pitkäksi ojentuneena.

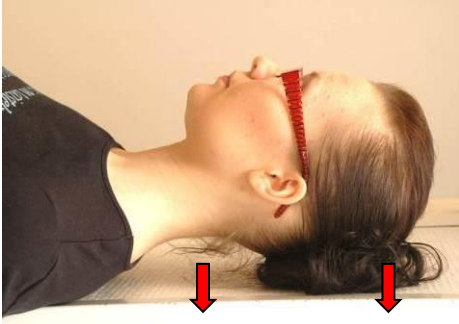
Nosta käsi etukautta suorana ylös.

Toista 10 kertaa ja tee sama toisella kädellä.

Ryhtiharjoitteet

Aloita kahden viikon kuluttua leikkauksesta

Tee liikkeitä kipujen sallimissa rajoissa 3-5 kertaa päivässä.



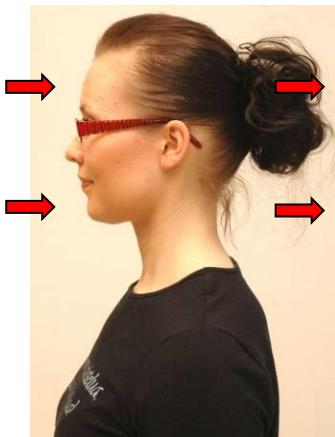
ALKUASENTO: Voit laittaa ohuen tyynyn tai pyyherullan pään alle hyvän asennon löytämiseksi. Tiedosta niskan, leuan ja takaraivon asento. Pidä hartiat rentona.

SUORITUS: "Tee kaksoisleuka" Liu'uta päätä alustaa vasten. Liikkeen ei tarvitse olla suuri. Riittää, kun tunnet kevyen venytyksen niskassa. Pidä asento muutamia sekunteja ja palaa takaisin alkuasentoon. Tee liikkeet hitaasti. Älä venytä. Voimakasta jännitystä tai kipua ei saa tuntua.

Toista 5-10 kertaa.



Opettele löytämään niskan oikea asento myös pystyasennossa. Kiinnitä huomiota niskan asentoon kaikissa päivittäisissä askareissa.



Istu ryhdikkäästi, niska pitkäksi ojentuneena.

Vedä leuka sisään, niska ja selkä suorana (kallistamatta päätä eteenpäin). Pidä ääriasennossa 2-3 sekuntia ja tunne venytys niskassa.

Toista 5-10 kertaa.

Kaularangan liikkuvuusharjoitteet

Aloita kahden viikon kuluttua leikkauksesta



Istu ryhdikkäästi, niska pitkäksi ojentuneena.

Taivuta päätä rauhallisesti eteen-
taaksepäin ja palaa alkuasentoon.

Toista 5 kertaa.



Istu ryhdikkäästi, niska pitkäksi ojentuneena.

Kallista päätä rauhallisesti sivulta toiselle, korva
olkapäästä kohti.

Toista 5 kertaa.



Istu ryhdikkäästi, niska pitkäksi ojentuneena.

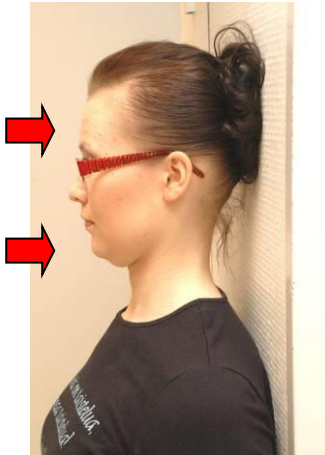
Kierrä päätä rauhallisesti puolelta toiselle.

Toista 5 kertaa.

Kaularangan lihasvoimaharjoitteet

Aloita neljän viikon kuluttua leikkauksesta

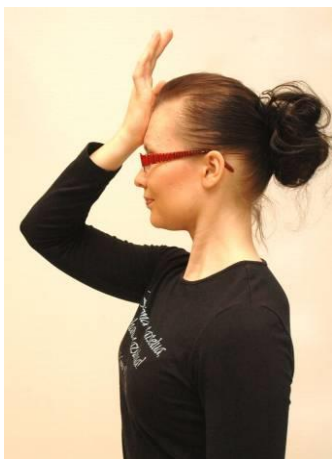
Tämän harjoitusohjelman tarkoituksena on vahvistaa niskan ja kaulan lihaksia. Harjoitteissa ei tule näkyvää liikettä, vaan pää pyritään pitämään paikallaan jännittämällä niskan lihaksia kättä tai seinää vasten. Tee liikkeitä 3 kertaa päivässä.



Seiso ryhdikkäästi takaraivo ja selkä seinää vasten.

Pidä olkapäät rentoina. Jännitä päätä ja niskaa taaksepäin ja pidä asento muutaman sekunnin ajan - rentouta.

Toista 5 kertaa.



Istu ryhdikkäästi, niska pitkäksi ojentuneena.

Laita kämmen otsalle. Jännitä päätä kevyesti kättäsi vasten. Pidä jännitys 5 sekuntia - rentouta.

Toista 5 kertaa.



Istu ryhdikkäästi, niska pitkäksi ojentuneena.

Pidä pää suorana. Laita käsi ohimolle ja jännitä päätä kättäsi vasten. Pidä jännitys 5 sekuntia - rentouta. Tee harjoitus molemmin puolin.

Toista 5 kertaa.

Normaaliin liikuntaan palaaminen

Kuukauden kuluttua leikkauksesta voit palata vähitellen entisiin liikuntaharrastuksiin ja raskaampiin kotitöihin. Aloita kuormituksen lisääminen asteittain.

Kaularankaleikkauksen jälkeen liikunnaksi suositellaan monipuolista kestävyyttä, lihaskuntoa ja liikehallintaa edistävää harjoittelua.

- kestävyyttä lisäävää liikuntaa, joka hengästyttää hieman ja kuormittaa kohtalaisesti (PPPP = pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta), kuten reipas kävely, hiihto, pyöräily, uinti, vesijuoksu, hökkä, soutu, luistelu
- lihaskuntoa lisäävää liikuntaa, kuten kuntopiiri, vesiliikunta, kuntosali
- liikehallintaa ja tasapainoa lisäävää liikuntaa, kuten tanssi, voimistelu, venyttely

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

5 LEIKKAUKSEN JÄLKEINEN HOITO

Leikkaus tehdään yleisanestesiassa. Leikkauksen jälkeen sinut siirretään heräämöhön, missä voitiasi tarkkaillaan osastolle siirtymiseen saakka.

Päivittäiset toiminnot

Leikkauspäivänä hoitajat avustavat sinut liikkeelle vointisi mukaan. Tämä voi tapahtua esimerkiksi wc-käynnin yhteydessä.

Tavoitteenamme on tukea ja edistää sinun:



Kivun hoito

Kudosvaurio ja siitä johtuva tulehdusreaktio ja turvotus aiheuttavat leikkauksen jälkeisen kivun. Leikkauskipu on yleensä lyhytaikaista ja ohimenevää. Kipu vähenee, kun kudosten paraneminen edistyy.

Kivun kokemus on yksilöllinen. **Vain sinä itse tiedät, kuinka voimakasta kipu on.** Kivun arvioinnin ja kivunhoidon onnistumisen kannalta on tärkeää, että kerrot mahdollisimman varhaisessa vaiheessa kivuistasi ja epämiellyttävistä tuntemuksestasi.

Kokemaasi kipua arvioidaan säännöllisesti sekä levossa että liikkuesssa osastollamme käytössä olevien kipumittareiden avulla. Kivun ei tulisi estää liikkumista, harjoitteiden tekoa eikä yöunta.

Kipua hoidetaan peruskipulääkkeillä ja tarvittaessa lisäkipulääkkeillä, sekä lääkkeettömillä kivunhoitomenetelmillä kuten asento- ja kylmähoidolla, hengitysharjoituksilla ja rentouden opettelulla.

**Kerro hoitajalle kivusta ja
kipulääkkeen tarpeesta.**

Asentohoidolla pyritään saamaan rento ja kivuton asento. Apuna voidaan käyttää tyynyjä. Kylmähoitona toimii esim. jää- ja geelipussit.

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

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

Voimakkaisiin kipulääkkeisiin ja opioideihin liittyy haittavaikutuksia, joiden ilmeneminen on yksilöllistä.

Haittavaikutuksia ovat esim.:

- pahoinvointi ja oksentelu
- ihon kutina
- väsynyt ja tokkurainen olo
- suolen toiminnan hidastuminen

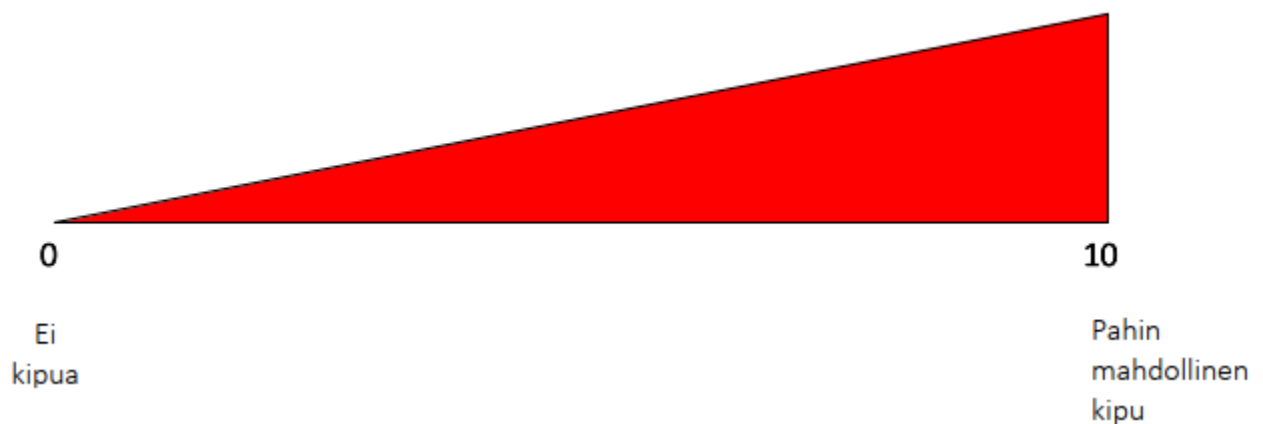
Lääkärin määräämiä kipulääkkeitä tulee käyttää toipumisen ja kuntoutumisen tukena.

Lähtiessäsi kotiin saat e-reseptit kipulääkkeistä, mikäli et ole saanut niitä jo aikaisemmin.

NRS – KIVUN NUMERAALINEN ARVIO



VAS – KIPUKIILA



Kivunhoito kotona leikkauksen jälkeen

Peruskipulääkkeitä on usein syytä käyttää säännöllisesti parin viikon ajan leikkauksen jälkeen. Joskus kipu jatkuu voimakkaana ja lääkitys tuntuu riittämättömältä. Tarkista, että olet ottanut kipulääkkeitä ohjeen mukaan. Reseptiin kirjattuja annoksia ei tule turvallisuussyistä ylittää.

Tulehduskipulääkkeet rauhoittavat leikkauksen aiheuttamaa tulehdusreaktiota, alentavat kudosturvotusta, lievittävät kipua ja alentavat kuumetta. Kerrallaan voi käyttää vain yhtä tulehduskipulääkettä. Jos tulehduskipulääkkeet aiheuttavat vatsaoireita tai närästystä, ota yhteys omaan terveyskeskuslääkäriin.

Parasetamoli lievittää kipua ja alentaa kuumetta, mutta ei lievitä tulehdusta. Parasetamoli on yleensä turvallinen veren hyytymiseen vaikuttavan ja tukoksia estävän lääkityksen yhteydessä. Tulehduskipulääkettä ja parasetamolia voi lääkärin ohjeen mukaan käyttää yhtä aikaa.

Voimakkaat kipulääkkeet / opioidit vähentävät kipua vaikuttamalla keskushermoston kautta. Näitä on tarkoitus käyttää peruskipulääkkeiden lisäksi, jos kipusi on voimakasta. Panacod sisältää kodeiinin lisäksi parasetamolia 500 mg yhdessä tabletissa. Yhdessä Panacodin kanssa käytettäessä parasetamolia sisältävää kipulääkettä tulee huomioida, että parasetamolin kokonaismäärä vuorokaudessa ei saa ylittää 3g. Panacodia ja muuta parasetamolivalmistetta voi käyttää vuorotellen, mutta ei yhtä aikaa.

Muista myös lääkkeettömät kivunhallintakeinot, kuten asento- ja kylmähoito, rentoutuminen ja riittävä lepo.

Kun kipu helpottaa, aloita lääkkeiden vähentäminen voimakkaasta kipulääkkeestä. Mitä pidempään olet käyttänyt voimakasta kipulääkettä, sitä hitaammin annosvähennykset tulisi tehdä mahdollisten vieroitusoireiden välttämiseksi.

Lisätietoa:

www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo





Laskimotukoksia ehkäisevä hoito

Laskimotukoksia ehkäistään mm. tukisukkia ja laskimopumppuja käyttämällä, lääkkeillä ja liikkumalla. Mahdollinen verenkiertolääkitys (esim. Primaspan) jatkuu lääkärin ohjeen mukaan.

Koska epäillä laskimotukosta?

Jos alaraaja on huomattavasti turvonnut ja turvotus ei vähene kohoasennossa tai raaja on kivulias, kuumottava ja kosketusarka.

Tällaisessa tilanteessa ota viipymättä yhteyttä **omaan terveyskeskukseen** tai työterveyshuoltoon.

Haavan hoito

Turvotus haava-alueella on normaalia. Turvotuksen laajuus ja kesto ovat yksilöllistä. Kylmähoito useamman kerran päivässä auttaa turvotuksen hoitoon.

Mustelmia muodostuu usein leikkaushaavan ympärille ja myös laajemmalle alueelle. Nämä paranevat vähitellen itsestään.

Suojaa haava sidoksella. Vaihda haavalle uusi sidos, jos haavaeritys kastelee sidoksen tai jos sidos irtoaa tai likaantuu. Pese kädet huolellisesti ennen sidoksen vaihtoa.

Imukykyisen haavasidoksen voi ostaa apteekista tai KYS alakerran kanttiinista. Haavasidoksen pituus _____cm.

Haavaa saa suihkuttaa 2. päivänä leikkauksesta ja haavan voi kuivata kevyesti taputtelemalla. Saunoa voi vasta vuorokausi hakasten/ompeleiden poiston jälkeen. Haava-alueen hankaamista ja koskettelua tulee välttää.

Laskutusosoite

POHJOIS-SAVON
SAIRAANHOITOPIIIRIN KY
PL 3036
70090 MONETRA

Posti- ja käyntiosoite

PUIJON SAIRAALA
KAARISAIRAALA
PL 100
70029 KYS
Puijonlaaksontie 2
Kuopio

SÄDESAIRAALA
PL 100
70029 KYS
Kelkkailijantie 7
Kuopio

ALAVAN SAIRAALA
PL 200
70029 KYS
Kaartokatu 9
Kuopio

JULKULAN SAIRAALA
PL 300
70029 KYS
Puijonsarventie 60
Kuopio

KUOPION
PSYKIATRIAN KESKUS
PL 400
70029 KYS
Viestikatu 1-3
Kuopio

Vaihde (017) 173 311
etunimi.sukunimi@kuh.fi
Y-tunnus 0171495-3

www.pssh.fi



Ota yhteys hoitaneelle osastolle, jos ilmenee seuraavia ongelmia:

- verenvuoto haavalta ei lopu viikon sisällä operaatiosta
- haavasta erittyy märkäistä pahanhajuista eritettä
- lämpösi on yli 38 astetta.

Ota yhteys terveyskeskukseen, jos

- haava-alueella on lisääntyvästi kipua, kuumotusta, turvotusta tai punoitusta.

Varaa itse kotiuduttuasi hakasten/ompeleiden poistoaika kotikuntasi terveyskeskukseen tai työterveyteen.

Hakasten / ompeleiden poisto ____/____/ 20____

Haavan voi kastella hakasten / ompeleiden reikien umpeuduttua n. vuorokauden kuluttua hakasten / ompeleiden poiston jälkeen.

Tuoretta haavaa ei tarvitse rasvata. Hakasten/ompeleiden poiston jälkeen voi jo parantunutta haavaa rasvata perusvoiteella. Rasvaus tasoittaa, pehmentää ja silottaa leikkausarpea.

Laskutusosoite

POHJOIS-SAVON
SAIRAANHOITOPUOLIN KY
PL 3036
70090 MONETRA

Posti- ja käyntiosoite

PUIJON SAIRAALA
KAARISAIRAALA
PL 100
70029 KYS
Puijonlaaksontie 2
Kuopio

SÄDESAIRAALA
PL 100
70029 KYS
Kelkkailijantie 7
Kuopio

ALAVAN SAIRAALA
PL 200
70029 KYS
Kaartokatu 9
Kuopio

JULKULAN SAIRAALA
PL 300
70029 KYS
Puijonsarventie 60
Kuopio

KUOPION
PSYKIATRIAN KESKUS
PL 400
70029 KYS
Viestikatu 1-3
Kuopio

Vaihde (017) 173 311
etunimi.sukunimi@kuh.fi
Y-tunnus 0171495-3

www.psshp.fi

6 KOTIUTUMINEN

Hoitoaika osastolla vaihtelee yleensä vuorokaudesta kahteen leikkauksen laajuudesta riippuen.

Osastolta / heräämöstä kotiutuminen

- Hallitset liikkumisen ja mahdollisten tarvitsemiesi apuvälineiden käytön
- Selviydyt päivittäisistä toimista kuten hygienian hoidosta, pukeutumisesta ja riisuutumisesta sekä kotona on tarvittava apu saatavilla
- Haava on paranemassa ja haavaeritys vähäistä
- Sinulla ei ole korkeaa kuumetta
- Kivut ovat hallinnassa suun kautta otettavilla lääkkeillä

Leikkauksen jälkeinen ravitseminen

Kotiin on hyvä varata helppoa ja hyvin säilyvää ruokaa jo ennen leikkausta. Kaupan valmisruoat, puolivalmisteet, kunnan ateriapalvelu sekä lounasravintoloiden ja huoltoasemien lounastarjonta tuovat helpotusta ruoanvalmistukseen. Ruokakaupasta voi tiedustella myös ruokaostosten kotiinkuljetusmahdollisuutta. Ruokavalion on hyvä sisältää päivittäin monipuolisesti erilaisia ruoka-aineita.

Leikkaus, leikkauksen jälkeinen lääkitys ja vuodelepo voivat heikentää ruokahalua, suolentoimintaa (ummetus) ja ravitsemustilaa. Riittävä, monipuolinen syöminen ja juominen edistävät leikkauksesta toipumista, haavojen paranemista ja toimintakyvyn lisääntymistä.

Jos ruokahalusi on huono, riittävän ravinnonsaannin turvaamiseksi:

- Syö useita, pieniä aterioita päivän aikana.
- Käytä kasvirasvaa normaalia runsaammin.
- Suosi energiapitoisia juomia kuten maitoa, piimää ja sokeroitu mehua pelkän veden sijaan.
- Syö erilaisia jälkiruokia.
- Täydennä ruokavaliotasi monivitamiini- ja kivennäisainevalmisteella.
- Käytä tarvittaessa apteekin klinisiä täydennysravintovalmisteita. Niistä saat pienessä määrässä runsaasti energiaa ja proteiinia.



- Voit käyttää myös ruokakaupasta löytyviä runsasproteiinisia elintarvikkeita (mm. proteiinirahka, -juoma ja -patukka).

Ummetusta voit ehkäistä nauttimalla runsaasti nesteitä, luumunektarilla, kuitupitoisella ruokavaliolla ja liikunnalla. Lisäksi on mahdollista käyttää lääkevalmisteita suolentoiminnan parantamiseksi.

Mikäli lääkkeet ärsyttävät vatsaa voidaan tätä lievittää nauttimalla pieni välipala lääkkeenoton yhteydessä. Lääkäriltä tai farmaseutilta on kuitenkin hyvä tarkistaa lääkkeen oikeaoppinen käyttö (ennen ateriala, aterian yhteydessä, aterian jälkeen).

Painonhallinnan tueksi

Painonhallintatalon sivut: <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta>

Potilaan motivaation vahvistamiseksi Motivaatiovaaka:

<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/motivaatiovaaka>

Omatoimiseen painonhallintaan Painopolku

<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/painonhallintapolku>

Sukupuolielämä

Leikkaushaavan ja kudosten paranemiseen kuluu noin 6 viikkoa, eikä haava-alue saa joutua alttiiksi venytykselle. Sukupuolielämä voi jatkua leikkauksen jälkeen, mutta keskustele kumppanisi kanssa teille sopivasta sukupuolielämästä haavan paranemisen aikana.

Laskutusosoite

POHJOIS-SAVON
SAIRAANHOITOPUIRIN KY
PL 3036
70090 MONETRA

Posti- ja käyntiosoite

PUIJON SAIRAALA
KAARISAIRAALA
PL 100
70029 KYS
Puijonlaaksontie 2
Kuopio

SÄDESAIRAALA
PL 100
70029 KYS
Kelkkailijantie 7
Kuopio

ALAVAN SAIRAALA
PL 200
70029 KYS
Kaartokatu 9
Kuopio

JULKULAN SAIRAALA
PL 300
70029 KYS
Puijonsarventie 60
Kuopio

KUOPION
PSYKIATRIAN KESKUS
PL 400
70029 KYS
Viestikatu 1-3
Kuopio

Vaihde (017) 173 311
etunimi.sukunimi@kuh.fi
Y-tunnus 0171495-3

www.pssh.fi



Muuta huomioitavaa

- **Tunnottomuus ja puutuneisuus leikkausalueella voi kestää useita kuukausia. Se on vaaratonta ja johtuu leikkauksesta.**
- Toimenpiteen jälkeen leikkausalueen **turvotus on normaalia useamman kuukauden ajan**. Rasituksen jälkeen turvotusta saattaa esiintyä myöhemminkin.
- Autolla ajaminen on turvallista vasta, kun toimintakyky on riittävä. Ajoneuvolla ajaminen on aina kuljettajan vastuulla.
- Toipumisen aikana voit aloittaa kotiaskareiden tekemisen, mahdolliset rajoitukset huomioiden voinnin mukaan.

4 JÄLKITARKASTUS JA SEURANTA

Kaikkien KYS rankaleikkauspotilaiden tiedot kerätään kansalliseen selkärekisteriin. Leikkaustulosta arvioidaan vaativien leikkausten osalta soitto- tai kontrollikäynnillä 3 kk:n kuluttua. Osalla potilaista riittää voinnin seuranta pelkästään Oma KYS-asiointipalvelun kautta täydennettävien rekisteritietojen kautta.

Laskutusosoite

POHJOIS-SAVON
SAIRAANHOITOPUIRIN KY
PL 3036
70090 MONETRA

Posti- ja käyntiosoite

PUIJON SAIRAALA
KAARISAIRAALA
PL 100
70029 KYS
Puijonlaaksontie 2
Kuopio

SÄDESAIRAALA
PL 100
70029 KYS
Kelkkailijantie 7
Kuopio

ALAVAN SAIRAALA
PL 200
70029 KYS
Kaartokatu 9
Kuopio

JULKULAN SAIRAALA
PL 300
70029 KYS
Puijonsarventie 60
Kuopio

KUOPION
PSYKIATRIAN KESKUS
PL 400
70029 KYS
Viestikatu 1-3
Kuopio

Vaihde (017) 173 311
etunimi.sukunimi@kuh.fi
Y-tunnus 0171495-3

www.psshp.fi

7 YHTEYSTIEDOT

Neurokirurgia		
leikkausjonotiedustelut neurokirurgia	017 172 353	soittoaika tiistaisin ja torstaisin 13 – 14 (jonotiedot)
hoidonsuunnittelijat neurokirurgia	017 172 353 044 717 9782 044 711 3042	soittoaika arkisin klo 9 - 15
neurokirurgian osaston sihteeri	017 172 317	
neurokirurgian osaston hoitajat	044 717 6783 044 717 6781	
fysioterapeutti neurokirurgia		



Lisätietoja

- www.terveyskyla.fi
- www.terveyskirjasto.fi
- www.terveyskyla.fi/leikkaukseen
- www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/palvelut/tietoa-kuntoutumistalosta/omahoito-ohjelmat/tupakoimattomana-leikkaukseen
- www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo
- www.psshp.fi/potilaat-ja-vierailijat/video-ohjeita-potilaalle

Laskutusosoite

POHJOIS-SAVON
SAIRAANHOITOPIIIRIN KY
PL 3036
70090 MONETRA

Posti- ja käyntiosoite

PUIJON SAIRAALA
KAARISAIRAALA
PL 100
70029 KYS
Puijonlaaksontie 2
Kuopio

SÄDESAIRAALA
PL 100
70029 KYS
Kelkkailijantie 7
Kuopio

ALAVAN SAIRAALA
PL 200
70029 KYS
Kaartokatu 9
Kuopio

JULKULAN SAIRAALA
PL 300
70029 KYS
Puijonsarventie 60
Kuopio

KUOPION
PSYKIATRIAN KESKUS
PL 400
70029 KYS
Viestikatu 1-3
Kuopio

Vaihde (017) 173 311
etunimi.sukunimi@kuh.fi
Y-tunnus 0171495-3

www.psshp.fi

