

## Selkäleikkauksen jälkeen

Olet parhaillaan toipumassa selkäleikkauksesta. Tähän ohjeeseen on koottu selkäleikkauksen jälkeiseen koti- ja jatkohoitoon, seurantaan sekä liikkumiseen ja liikuntaan liittyviä ohjeita.

### Paraneminen ja sairausloma

Selkärangan luutuminen eli paraneminen leikkauksen jälkeen kestää 6 kuukaudesta 2 vuoteen. Selän rasiutusta on vältettävä, kunnes selkäranka on hyvin luutunut.

Leikkauspäivästä alkaen olet sairauslomalla 4 viikkoa. Sen jälkeen voit palata kouluun. Aloita koulunkäynti rauhallisesti, muutama tunti kerrallaan. Koulussa sinulla on oltava myös mahdollisuus lepäämiseen tarpeen tullen. Ota asia koulun kanssa puheeksi hyvissä ajoin ennen koulun aloitusta.

### Kivun hoito

Säännöllinen kipulääkitys on kotiutumisvaiheessa yleensä vielä tarpeen. Saat kipulääkkeistä sähköisen reseptin ja yksityiskohtaiset annosteluohjeet kotiutumisen yhteydessä. Parasetamoli-valmiste on ensisijainen lääke selkäleikkauksen jälkeisessä kivun kotihoidossa.

Tulehduskipulääkkeitä ei suositella, koska niillä voi olla selkärangan luutumista heikentäviä vaikutuksia. Jos sinulle kuitenkin kirjoitetaan resepti myös tulehduskipulääkkeestä, käytä sitä vain tarpeen mukaan ja mahdollisimman lyhyen aikaa aivan toipumisen alkuvaiheessa.

Peruskipulääkkeiden lisäksi saatat saada reseptin myös vahvemmasta kipulääkkeestä.

Jatka kipulääkitystä kotona säännöllisesti, kunnes selkäkipu on peruskipulääkkein hyvin hallinnassa. Sen jälkeen voit alkaa vähentää lääkitystä. Vahvempi lääke on tarkoitettu vain kovaan kipuun silloin, kun peruskipulääkkeet eivät yksin riitä.

Voit lievittää kipua myös erilaisilla hoidollisilla menetelmillä. Hyviä menetelmiä ovat esimerkiksi hyvä asento tyynyin tuettuna, asennonvaihdot, kylmä- tai lämpöpakkaukset niskassa, hartioilla ja selässä, lepo, rentouttaminen ja ajatusten suuntaaminen mukaviin mielikuviin, asioihin tai puuhiin.

### Haavan hoito

Selkäleikkauksen jälkeen alkuperäistä haavataitosta pidetään haavan suojana yleensä 2 viikon ajan. Tällöin haavataitos poistetaan kotona. Toisinaan haavataitos vaihdetaan tai poistetaan jo sairaalassa. Noudata sairaalasta annettuja haavanhoito-ohjeita.

Haavasi on suljettu joko sulavin ompelein tai poistettavin hakasin. Sulavia ompeleita ei tarvitse poistaa. Hakaset poistetaan neuvolassa, kouluterveydenhuollossa tai omassa terveyskeskuksessa 14 päivän kuluttua leikkauksesta. Varaa itse aika hoitajan vastaanotolle hakasten poistoa varten.

## **Tulehdusten ennaltaehkäisy ja hoito**

Selkään asennettu vierasesine on altis muualta elimistöstä tuleville tulehduksille. Sen vuoksi kaikki tulehdussairaudet, kuten keuhkojen tai virtsateiden bakteeritulehdukset ja hammasjuurten tulehdukset, on hoidettava huolellisesti. Myös esimerkiksi tamponien käyttö on sallittua vasta useamman viikon kuluttua leikkauksesta. Virusperäiset hengitystietulehdukset, esimerkiksi tavalliset flunssat, eivät ole tulehdusriski selän vierasesineen kannalta.

Ilmoita aina lääkäri- ja hammaslääkärikäyntien yhteydessä selän vierasesineestä. Pienehköjenkin toimenpiteiden, kuten katetrointien, punktioiden ja limakalvoja rikkovien hammastoimenpiteiden (esimerkiksi hampaanpoistojen), yhteydessä lyhyt antibioottihoito saattaa olla tarpeen.

Lävistysten tai tatuointien ottamista ei suositella, ainakaan ensimmäisen puolen vuoden aikana leikkauksesta.

## **Liikkuminen**

Vältä selän voimakkaita kiertoliikkeitä, taivutuksia ja kaikkia äkinäisiä liikkeitä 6 kuukauden ajan leikkauksesta.

Nukkuminen on sallittua niin selkä-, kyli- kuin vatsamakuulla. Vaihda vuoteessa asentoa ns. yhtenä blokkina, ettei selkään tule kiertoliikettä. Koska selän yliojennus ja taaksetaivutus ovat kiellettyjä, vältä vatsamakuulla ylävartalon nostamista käsiesi varaan. Älä siis esimerkiksi lue, katsele televisiota tai käytä mobiililaitteita vatsallasi maaten.

Nouse vuoteelta kyljen kautta ylös siten, että työnnät käsillä ylävartaloa istuma-asentoon ja tuot jalat samalla alas lattiaan. Myös makuulle menon tulee tapahtua kyljen kautta. Sukkien ja kenkien pukeminen onnistuu selkää taivuttamatta, kun nostat nilkan vastakkaiselle polvelle. Kyykkyyntä ja toispolvisoisontaan voit mennä, kun pidät selän koko ajan suorana.

Mopolla ajo on kiellettyä yleensä 6 kk ajan leikkauksesta. Mopoautolla tai autolla saa ruveta ajamaan noin 3 kk kuluttua leikkauksesta. Noudata sairaalasta annettuja ohjeita.

## **Nostaminen ja kantaminen**

3 ensimmäisen kuukauden aikana voit nostaa ja kantaa vain muutaman kilon taakkoja. Raskaampien taakkojen, esimerkiksi painavan koulurepun, nostamista ja kantamista on hyvä välttää 6 kuukauden ajan leikkauksesta.

## Liikunta

### Puolen vuoden ajan leikkauksesta

Koulu- ja vapaa-ajan liikunta on kiellettyä 6 kuukauden ajan leikkauksesta. Kävely on ainoa, mutta yleiskunnon kannalta suositeltava, liikuntamuoto ensimmäisen puolen vuoden aikana.

Aloita kotiin päästyäsi päivittäinen liikunta kävelyharjoituksilla. Kävele aluksi lyhyitä matkoja kerrallaan, useita kertoja päivässä. Pidä hartiat ja yläraajat rentoina kävellessäsi. Lisää vähitellen kävelylenkkien pituutta. Kävele mielellään raittiissa ulkoilmassa ja vaihtelevassa maastossa. Muista kuitenkin myös levätä, päivälläkin.

### Puolen vuoden kuluttua leikkauksesta

Noin 6 kuukauden kuluttua leikkauksesta voit vähitellen alkaa liikkua ja harrastaa lähes normaaliin tapaan. Voit osallistua myös koululiikuntaan.

Sallittuja ovat:

- Uiminen. Älä kuitenkaan hyppää tai sukella altaaseen.
- Kevyt hölkkääminen. Vältä kuitenkin vielä epätasaista maastoa ja suunnistusta.
- Pyöräily. Huomioi kuitenkin sääolosuhteet ja liukkaat kelit. Vältä myös ns. kilpapyöräilyasentoa.
- Tanssiminen. Tanssi aluksi ”hitaita”, vähitellen ja hillitysti myös diskotansseja.
- Ylä- ja alaraajoja vahvistava kuntosaliharjoittelu. Käytä kuitenkin hyvin kevyitä vastuksia. Vältä myös harjoitusasentoja, joissa selkärankaan kohdistuu rasitusta ja vääntöä. Keskustele fysioterapeutin tai kuntosaliohjaajan kanssa sopivista harjoitusasunnoista.
- Murtomaahiihto, suunnistus, ratsastus, tennis, sulkapallo, jalkapallo, koripallo, squash, laskettelu, lautailu ja rullaluistelu.

Kiellettyjä ovat:

- Kaikki fyysiset kontaktilajit, kuten amerikkalainen jalkapallo, taistelulajit ja paini.
- Laskuvarjo- ja benjihyppy.
- Kuperkeikkojen teko ja trampoliinilla hyppiminen.

Kiellot ovat voimassa yleensä koko loppuelämän. Jos jokin em. on kuitenkin kuulunut harrastuksiisi ennen leikkausta, neuvottele hoitavan lääkärin kanssa harrastuksen jatkamisesta leikkauksen jälkeen.

## Seuranta

Selkäleikkauksen jälkitarkastus suunnitellaan yksilöllisesti ja tehdyn leikkauksen mukaan. Yleensä jälkitarkastus on kuitenkin joko 3 tai 6 kuukauden kuluttua leikkauksesta Lasten ja nuorten ortopedian poliklinikalla. Kutsukirje jälkitarkastukseen lähetetään sinulle kotiin postitse.

Seuraava ja viimeinen seurantakäynti on normaalisti noin 2 vuoden kuluttua leikkauksesta. Sen jälkeen seuranta päättyy, jos toipuminen on edennyt suunnitelmien mukaan.

## **Yhteydenotot**

Ota yhteyttä Lasten ja nuorten kirurgian vuodeosastolle UC5, puhelin 02 313 3493 tai 02 313 1411, jos

- sinulla on ongelmia ja/tai kysyttävää
- sinulle määrätyt kipulääkkeet eivät riitä
- sinulla ilmenee hermoperäistä (jatkuvaa, polttavaa tai tuikkivaa, ilman selkeää syytä ilmenevää sähköiskumaista) kipua
- leikkaushaavalla on tulehdusoireita (lisääntyvää kipua, punoitusta, turvotusta, kuumotusta, eritystä, pahaa hajua)
- sinulla on selittämätöntä lämmönnousua tai kuumetta
- raajoissasi tai muualla kehossasi ilmenee puutumista, tunnon heikentymistä tai herkistymistä
- raajoissasi tai muualla kehossasi ilmenee toiminnallista muutosta, vaikeutta tai heikkoutta, esimerkiksi jalkojen pettämistä
- sinulla on virtsaamis- tai virtsanpidätyskyvyn ongelmia.