

## Nivustyrän avoleikkaus

Sinulle on tehty nivustyrän korjaus avoleikkauksessa. Tyräaukko on korjattu verkolla.

### Haavanhoito

Leikkauksen jälkeen alavatsalla ja sukuelinten alueella voi olla mustelmia ja turvotusta. Ne eivät yleensä vaadi hoitoa, vaan häviävät itsestään toipumisaikana.

Voit poistaa sidokset haavoilta vuorokauden kuluttua leikkauksesta. Pese kädet aina ennen kuin kosket sidoksiin.

Voit mennä suihkuun sidosten poistamisen jälkeen. Älä saippuoi tai hankaa haavoja. Jos haava vuotaa suihkun jälkeen, suojaa se puhtaalla sidoksella.

Voit mennä saunaan ja kylpyyn 10 päivän kuluttua leikkauksesta tai ompeleiden poiston jälkeen.

Haavoilla voi olla sulavat tai poistettavat ompeleet.

Jos sinulla on poistettavat ompeleet, varaa omalta terveysasemaltasi aika niiden poistoon.

Ompeleiden poistopäivä:

---

### Kivunhoito

Leikkauksen yhteydessä haava-alueelle on voitu laittaa pitkävaikutteista puuduteainetta. Se vähentää haavakipua leikkauspäivän aikana. Lisäksi voit käyttää kipulääkettä, jota saa apteekista ilman reseptiä. Tarvittaessa lääkäri kirjoittaa kipulääkereseptin.

Toipumistasi helpottaa huomattavasti, kun käytät kipulääkettä säännöllisesti muutaman vuorokauden leikkauksen jälkeen. Jos yskit tai aivastat, tue leikkausaluetta kädellä. Se ehkäisee kipua.

Pidä leikkausalueella kylmäpakkausta 2–3 tunnin välein 10–15 minuuttia kerrallaan. Se vähentää kipua, eikä mustelmia muodostu niin paljon.

### Liikunta

Voit aloittaa kevyen liikunnan leikkauksen jälkeen. Voit liikkua sen verran, kun vointi sallii. Kun olet liikkeellä, tyräverkko asettuu paikalleen, eikä arpikudosta muodostu niin paljon leikkausalueelle.

Vältä kovia ponnistuksia, työntämistä ja vetämistä.

Mene sänkyyn ja nouse sängystä terve kylki edellä ja tue haavaa kädellä. Näin kannattaa tehdä viikon ajan leikkauksen jälkeen.

Voit lisätä liikuntaa vähitellen kun toipumisesi etenee.

## Ruokavalio

Monipuolinen ja säännöllinen ruokavalio edistää toipumistasi.

Se estää myös ummetusta.

Voit välttää ummetusta, kun juot runsaasti nesteitä ja syöt kuitupitoista ravintoa.

## Sairausloma

Leikkauksen tehnyt lääkäri kirjoittaa sinulle sairauslomatodistuksen.

## Ota yhteyttä

Ota yhteyttä, jos

- toipuminen ei suju odotetusti ja vointi huononee
- tunnet yltyvää vatsakipua
- kuume nousee yli 38 asteeseen
- haavakohdassa on lisääntyvää kuumotusta, punotusta tai turvotusta.

## Yhteystiedot

Päiväkirurgian yksikkö

Maanantaista perjantaihin kello 8.00-15.00

Puhelin 02 627 3840

Leikkausosaston kotiutushoitaja

Maanantaista perjantaihin kello 8.00-15.00

Puhelin 044 707 7488

Kirurgian osasto 3

Puhelin 02 627 6230