



## Tähystyksessä tehty polven nivelkierukan repeämän ompelu

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Pieni nivelkierukan repeämä hoidetaan tavallisimmin repeämäalueen poistolla. Osa nivelkierukan repeämisestä on laajoja, jolloin ne korjataan ompelemalla. Koko nivelkierukan poisto aiheuttaa riskin nivelrikon kehittymiselle. Laajan nivelkierukan repeämän tyyppioireet ovat kipu ja lukko-oire.

### Toimenpide

Leikkaus tehdään tähystyskirurgisena toimenpiteenä pienten pistoaukkojen kautta (artroskopia). Suuri nivelkierukan repeämä hoidetaan ompelemalla, mikäli se teknisesti vauriotyyppi huomioiden on mahdollista. Repeämäalueen kiinnityksessä käytetään itsestään sulavia nuolia ja ruuveja sekä tarvittaessa tietynlaista ompelutekniikkaa.

### Kuntoutus

Olennaista paranemisessa on reisilihasvoiman tehokas palauttaminen. Sen takia polven liikeharjoituksia toteutetaan alusta alkaen. Kyynärsauvoja käytetään 4–5 viikkoa. Tänä aikana on sallittua astua ainoastaan jalan painolla. Täydellä painolla jalalle saa varata kuitenkin polvi suorana.

Polvessa voi esiintyä turvotusta, jonka takia polvi voi tuntua hieman jäykemmältä kuin tavallisesti. Nilkan ja varpaiden liikuttelu on tärkeää syvien laskimotukosten välttämiseksi.

### Haavanhoito

Sidokset voit poistaa vuorokauden kuluttua leikkauksesta, minkä jälkeen voi mennä suihkuun. Ideaaliside voi olla polven tukena noin viikon. Ompeleet poistetaan 7–12 vuorokauden kuluttua terveyskeskuksessa, työterveyshuollossa tai neuvolassa (\_\_\_\_/\_\_\_\_). Saunaan voi mennä vuorokauden kuluttua ompeleiden poistosta.

### Kivunhoito

Säännöllinen kipulääkitys, kohoasento, ideaaliside ja kylmähoito vähentävät tehokkaasti leikkauksen jälkeistä polven turvotusta ja kipua edistäen toipumista. Kipulääkkeitä on hyvä ottaa säännöllisesti 2–4 vuorokauden ajan ja sen jälkeen tarvittaessa:



Parasetamoli

---

Tulehduskipulääke

---

Vahva kipulääke

---

Muut lääkkeet

---

Mahdollinen jälkitarkastus lääkärille tai fysioterapeutille leikkauskertomuksen jatkohoitosuunnitelman mukaisesti.

Sairausloma on 4 viikkoa leikkauksesta.

## Työhön paluu

Erikoissairaanhoidosta kirjoitetaan toimenpiteen jälkeen neljän viikon sairauspoissaolo. Lähetä työterveyshuoltoon työkyvyn arviointia ja työhön paluun tukitoimia varten laaditaan erikoissairaanhoidosta leikkauspäivämäärän varmistuessa. Oma työterveyshuoltosi on sinuun yhteydessä toimenpiteen jälkeen ja huolehtii työkyvyn arvioinnista suhteessa työtehtäviisi, varmistaen oikea-aikaisen työhön paluun kanssasi

## Yhteydenotot

Tulehdusoireiden (yltyvä kipu, voimakas turvotus, kuumotus, punoitus, jatkuva haavaeritys) tai muun ongelman ilmaantuessa polveen tulee ottaa yhteys terveystieteeseen tai hoitavaan yksikköön:

Päiväkirurginen yksikkö arkisin kello 07.00–15.00, puhelin 06 213 1552,

Oma terveystieteeseen tai työterveyshuolto

Sairaanhoidon puhelinneuvonta maanantaista torstaihin kello 15.00–08.00, perjantaisin kello 14.00–08.00 sekä vuorokauden ympäri viikonloppuisin ja arkipyhäisin, puhelin 116 117