

## Selän välilevytyräleikkaus

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Leikkaus tehdään nikaman välilevyn pullistuman eli discusprolapsin vuoksi. Välilevyn pullistuma leikkauksessa hermoja sekä selkäydintä painava ylimääräinen pullistuma poistetaan. Leikkauksilla ei ole heikentävää tai vahvistavaa vaikutusta selän tukirakenteeseen.

### Toipuminen

Leikkauksen jälkeen toivot heräämössä nukutuksesta. Siellä seurataan yleisvointia, kipua sekä jalkojen tuntoa. Tuntomuutoksia tarkistetaan tietyin väliajoin. Ylönousu tapahtuu hoitajan ja mahdollisesti fysioterapeutin avustuksella aina kyljen kautta, välttäen selän kiertoliikkeitä.

Fysioterapeutti antaa ennen kotiutumista vielä erilliset liikkumista ja harjoittelua koskevat ohjeet.

Ennen kotiutumista virtsauksen täytyy onnistua. Kotiutuessa voit istua normaalissa henkilöautossa. Vältä yhtäjaksoista yli puolen tunnin istumista, jyrkkiä taivutuksia eteenpäin, kallistuksia taaksepäin, kiertoliikkeitä sekä raskaiden esineiden nostamista ja kantamista. Aluksi voi olla helpompaa istua korotetulla tuolilla. Sinun tulee muistaa istua selkä suorana ja jalat maahan tuettuina.

Sukupuolielämän voi aloittaa noin kahden viikon kuluttua leikkauksesta. Toipumisen alkuvaiheessa on noudatettava lääkärin määräämiä liikerajoituksia.

Saamasi lääkkeet, leikkaus ja sairaalassaolo aiheuttavat herkästi ummetusta ja ponnistaminen wc:ssä voi olla vaikeata kivun vuoksi. Leikkauksen jälkeen kannattaa olla liikkeellä, juoda vettä ja syödä kuitupitoista ruokaa suolen toiminnan parantamiseksi. Apteekista voit ostaa ilman reseptiä myytäviä suolen sisältöä pehmentäviä lääkkeitä tai pienoisperäruiskeita.

### Haavanhoito

Leikkaushaava pidetään kuivana vuorokauden ajan leikkauksen jälkeen, jonka jälkeen saa mennä suihkuun.

Ennen suihkuun menoa haavan päällä olevat taitokset ja siteet poistetaan. Haava suihkutetaan, kuivataan varovasti taputtelemalla ja tarvittaessa haavan päälle laitetaan uusi taitos. Jos haava ei eritä, ei suojausta välttämättä enää tarvita. Haavasidoksia voi ostaa apteekista.

Haavalla on poistettavat ompeleet tai metallihakaset. Ompeleet voi poistaa 10-14 päivän kuluttua omassa terveyskeskuksessa, työterveyshuollossa tai neuvolassa (\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_). Saunoa voi päivän kuluttua tikkien poistosta.

## Kivunhoito

Kipulääkkeitä on hyvä ottaa aluksi säännöllisesti ja sen jälkeen tarpeen mukaan. Haavakipu kestää yleensä noin kahden viikon ajan. Kuukauden kuluttuakin voi olla vielä selkäkipua, jalkojen särkyä tai puutumista. Puristuksissa olleen hermon paraneminen on yksilöllistä ja voi kestää kuukausia. Oireet voivat jäädä pysyviksikin.

Parasetamoli

---

\_\_\_\_\_

Tulehduskipulääke

---

\_\_\_\_\_

Vahva kipulääke

---

\_\_\_\_\_

Muut lääkkeet

---

\_\_\_\_\_

Sairausloman pituudesta päättää leikkaava lääkäri.

## Yhteydenotot

Haavan tulehdusoireiden (yltyvä kipu, voimakas turvotus, kuumotus, punoitus, jatkuva haavaeritys). Lisääntyvä alaraajojen heikkous tai lisääntyvä säteilykipu alaraajaan / raajoihin, tai muun ongelman (kova vatsakipu, jatkuva pahoinvointi, huimaus, huono olo, kuume tai runsas verenvuoto haavoista) ilmaantuessa tulee ottaa yhteys terveyskeskukseen tai hoitavaan yksikköön:



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

Tai oma terveyskeskus tai työterveyshuolto

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

117