

Keskihermon vapautusleikkaus

Rannekanavasi on ahtautunut, ja sen vuoksi hermo on puristuksissa. Siksi sinulle tehdään leikkaus, jossa hermon kulku vapautetaan. Leikkaus auttaa yleensä nopeasti käden puutumisoireeseen.

Haavanhoito

Leikkauksen jälkeen ranteeseen laitetaan tiukka side. Löysää sidettä, jos se tuntuu liian tiukalta. Saat poistaa sidoksen: _____.

Kun peseydyt, älä kastele haavaa ennen kuin saat luvan. Saat kastella haavan: _____. Älä hankaa tai saippuoi haavaa.

Saunaan saat mennä ompeleiden poiston jälkeisenä päivänä. Jos haavasta tulee eritettä, suojaa se puhtaalla sidoksella.

Käy poistattamassa ompeleet terveyskeskuksessa tai työterveyshuollossa: _____.

Leikkausalue on arka ja haavan reunat voivat punoittaa jopa useita kuukausia. Tämä kuuluu haavan normaaliin paranemiseen.

Kivunhoito

Pidä kättä kohoasennossa 3 päivää, jotta turvotus vähenee. Esimerkiksi kun olet makuulla, voit tukea käden tyynyn avulla koholle.

Jos haavaa särkee, ota kipulääkettä. Saat sitä apteekista ilman reseptiä.

Voit pitää myös kylmäpakkausta haavan päällä 2-3 tunnin välein 15 minuuttia kerrallaan.

Huomioitavaa

Vältä ranteen voimakasta taivuttelua 3 viikkoa, jotta leikkausalue paranee.

Pidä öisin ranteen alueella kevyttä sidettä, ettei ranne pääse taipumaan liikaa.

Älä nosta painavia taakkoja. Saat nostaa korkeintaan 1 kg:n painoisia esineitä. Pidä ranne suorana noston ajan.

Saat alkaa käyttää kättä normaalisti, kun leikkauksesta on kulunut 3–4 viikkoa.

Sairausloma

Lääkäri kirjoittaa sairauslomatodistuksen. Sairausloman pituuteen vaikuttaa millaista työtä teet.

Käsijumppa leikkauksen jälkeen

Käden liikuttelu on erittäin tärkeää, sillä se edistää toipumistasi. Aloita sormien liikuttelu jo leikkauspäivänä.

Aloita leikkauksen jälkeisenä päivänä harjoitukset, joissa koukistat ja ojennat sormia. Kun harjoittelet säännöllisesti, se vähentää kiinnikkeiden muodostumista ja estää ranteen sekä sormien jäykistymistä.

Vältä 2–3 viikkoa ranteen ääriasentoja, mutta liikuta rannetta kevyesti kivun sallimissa rajoissa.

Tee seuraavia liikeharjoitteita päivittäin, useamman kerran päivässä, kunnes käsi on hyvin parantunut, eikä oireita enää ole.

1. Koukista sormia kärki- ja keskinivelistä.



2. Vedä käsi kokonaan nyrkkiin.



3. Nosta sormet suoriksi ja liikuta peukaloa sivulta sivulle.

4. Harita ja supista sormia yhteen ja auki.



5. Kosketa peukalolla pikkusormen päätä.



Leikkausarven hoito ja venytykset

Leikkausarpi voi aluksi olla turvonnut ja hieman kiristävä. Kun ompeleet on poistettu, voit rasvata arpea perusvoiteella. Hiero arpea kevyesti pyörivällä liikkeellä, kun rasvaat. Arpi pehmenee yleensä ajan kuluessa.

Jos arpi on kovasti koholla tai kiristää runsaasti, kun leikkauksesta on kulunut 4–6 viikkoa, ota yhteys toimenpiteen tehneeseen yksikköön.

Kun leikkauksesta on kulunut 3 viikkoa, aloita venyttelyliikkeet seuraavan ohjeen mukaan.

1. Pidä sormet suorassa. Ojenna rannetta taaksepäin.



2. Venytä peukaloa erilleen etusormesta. Voit auttaa peukalon venytystä kevyesti toisella kädellä. Venytä myös kämmentä levittämällä sitä toisen käden avulla.



Ota yhteyttä

Ota yhteyttä,
jos käden paranemisessa tulee ongelmia.

Yhteystiedot

Päiväkirurgian yksikkö
Maanantaista perjantaihin kello 8.00-15.00
Puhelin 02 627 3840

Kirurgian osasto 2
Puhelin 02 627 6450