

Ohjeita leikkauksesta kuntoutumiseen

Leikkauksesta toipuminen on yksilöllistä. Tässä muutamia ohjeita, joilla sinä voit edistää toipumistasi ja helpottaa oloasi leikkauksen jälkeen.

Hengittäminen

Nukutuksen jälkeen tehoton ja pinnallinen hengitys voi aiheuttaa liman kertymistä keuhkoihin. Herättyäsi nukutuksesta muista hengittää syvään. Sisään hengittäessä vedä syvään henkeä nenän kautta ja puhalla ilma ulos suun kautta. Näin edistät nukutusaineiden poistumista elimistöstä sekä liman irtoamista keuhkoista. Yskiessäsi limaa pois, haavaa on hyvä tukea tyynyllä tai kädellä.

Ylösnousu

Leikkauksen jälkeen tulee olla ylhäällä mahdollisimman nopeasti, mutta on muistettava myös levätä riittävästi. Vaivattominta ja haavalle suotuisinta on nousta ja laskeutua vuoteeseen kylkimakuun kautta. Ollessasi selin makuulla, koukista polvet ja käänny kyljelle. Pudota seuraavaksi jalat sängyn reunan yli ja työnnä käsillä itsesi istumaan.



Verenkierto

Jalkojen liikuttelu on tärkeää, sillä tehokkaalla jumpalla verenkierto vilkastuu. Aloita nilkkojen ja varpaiden liikuttelu heti herättyäsi. Kipristele varpaita ja pyörittele nilkkoja. Koukista ja ojenna polvia vuorotellen. Usein leikkauksen jälkeen aloitetaan pistoahoito, jolla ehkäistään laskimotukosten syntymistä.

Kipulääkitys

Haavakipu huonontaa ryhtiä ja ryhdin ollessa huono hengitys on pinnallista. Kipu vaikeuttaa myös virtsaamista sekä liikkumista ja täten hidastaa toipumista. Kipua ei kannata kärsiä ja pitkittää, vaan pyydä tuntemustesi mukaan kipulääkettä. Kipulääkkeen tarve on yksilöllinen. Sopivan kipulääkityksen saamiseksi kivun arviointiin käytetään asteikkoa 0-10.

Lisätietoja

Synnytysten ja naistentautien päivystyshotaja, puhelin 044 707 7822