



## Polvinivelen tähystys

Polven tähystysleikkauksella hoidetaan polvinivelen vaurioita. Yleisimpiä vammoja ovat nivelkierukan repeämät ja/tai nivelsiteiden repeämät.

### Haavanhoito

Pese kädet ja käytä käsihuuhdetta aina ennen haavasidosten käsittelyä. Poista päällimmäinen haavasidos 24 tunnin kuluttua toimenpiteestä. Voit mennä suihkuun ja kastella haavan, mikäli haava on kuiva eikä eritä. Haavaa ei saa saippuoida eikä hangata. Haavaerityksen loputtua sidettä ei tarvita. Saunaan, kylpyyn, uimaan voi mennä tai ihoa voi rasvata vasta ompeleiden poiston jälkeen ja kun haava on parantunut hyvin kiinni.

Varaa aika ompeleiden tai hakasten poistoon oman alueen terveyskeskukseen terveydenhoitajan tai sairaanhoitajan vastaanotolle. Poistopäivä on \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 20\_\_.

### Kivunhoito

Ota kipulääkettä annettujen ohjeiden mukaan säännöllisesti 2-3 päivää ja sen jälkeen tarvittaessa. Tähystyksen jälkeen polven turvottelua voi olla 1-3 viikkoa esimerkiksi rasituksen yhteydessä. Raajan kohoasento ja kylmäpakkaushoito vähentävät kipua sekä turvotusta ja edistävät toipumista. Kylmäpakkausta pidetään raajalla 2-3 tunnin välein 10–15 minuuttia kerrallaan. Toimenpidelääkäri kirjoittaa tarvittaessa kipulääkeresepin.

### Kuntoutus

Liikkua voi heti kivun sallimissa rajoissa. Tarvittaessa voit käyttää apuna kyynärsauvoja. Saat ne lainaksi omasta terveyskeskuksesta. Fysioterapeutin antamat alaraajan voimisteluliikkeet edistävät kuntoutumista. Liikuntaharrastuksia voit jatkaa noin 4 viikon kuluttua toimenpiteestä lääkärin antamien ohjeiden mukaan.

### Sairausloma

Toimenpidelääkäri kirjoittaa sairauslomatodistuksen.

### Jälkitarkastus

Yleensä jälkitarkastusta ei tarvita.

### Ota yhteyttä, jos

- haavassa on yltyvää kipua
- haavasta on lisääntyvää verenvuotoa tai muuta erityistä
- kuume nousee yli 38 astetta
- haavalla on lisääntyvää kuumotusta, punoitusta tai turvotusta

## **Yhteystiedot**

Leikkausosaston kotiutushoitaja  
Maanantaista perjantaihin kello 8.00-15.00  
Puhelin 044 707 7488

Kirurgian osasto 2  
Puhelin 02 627 6450