



## Välilevyn pullistumaleikkauksen jälkeen kotona

Sinulla on todettu nikaman välilevyn pullistuma eli discusprolapsi. Se aiheuttaa yleensä niin sanotun iskiasoireiston, ristiselkäkivun, joka säteilee alaraajaan. Usein raajassa on lihasheikkoutta tai ihon tuntohäiriöitä. Oireet vaihtelevat paljonkin riippuen siitä, missä pullistuma sijaitsee ja kuinka se painaa hermoa. Leikkauksessa välilevyn pullistuma poistetaan ja hermo vapautetaan.

### Haavanhoito

Haava täytyy pitää puhtaana, kuivana ja suojattuna suihkunkestävällä sidoksella 2 viikon ajan leikkauksesta. Suihkunkestävän sidoksen ollessa haavan suojana voi suihkussa käydä normaalisti. Saunaan, kylpyyn tai uimaan voi mennä vasta hakasten/ompeleiden poiston jälkeen haavan parannuttua liikkumisrajoitukset muistaen.

Pese kädet ja käytä käsihuuhdetta ennen haavan käsittelyä. Samaa haavasidosta voi pitää korkeintaan viikon ajan haavan suojana. Saat osastolta vaihtosidoksen kotiin lähtiessäsi. Pieni erityys haavalta sidokseen ei haittaa. Vaihda haavasidos tarvittaessa aikaisemmin, jos sidoksessa on paljon vuotoa tai sidos irtoaa.

Haavalla on hakaset tai ompeleet noin 14 vuorokautta. Hakaset/ompeleet poistetaan terveyskeskuksessa. Varaa aika oman terveyskeskuksen sairaanhoitajalle tai pyydä kotisairaanhoitaja kotiin poistamaan ompeleet \_\_\_ / \_\_\_20\_\_\_.

Jos haavalla on sulavat ompeleet, näitä ei tarvitse poistattaa. Haava pidetään suojattuna 2 viikon ajan, tämän jälkeen haavalla olevat teipit voi poistaa.

### Kivunhoito

Haavakipu kestää yleensä noin 2 viikkoa leikkauksen jälkeen. Kuukauden kuluttua leikkauksesta voi vielä olla selkäkipua, jalkojen särkyä tai puutumista. Nämä oireet kuuluvat toipumiseen. Puristuksessa olleen hermon paraneminen voi kestää kuukausia ja oireet voivat jäädä pysyviksikin. Sairaalassa ollessasi sinulle on jo annettu kipulääkettä säännöllisesti. Kotiutuessasi saat mukaasi kipulääkereseptin. Noudata saamiasi ohjeita lääkkeen käytöstä.

### Liikkuminen

Leikkauksen jälkeen saat lääkäriltä ja fysioterapeutilta yksilölliset ohjeet liikkumisen suhteen. Annetuilla rajoituksilla pyritään välttämään välilevyn kohdistuvaa kovaa ja epätasaista painetta sekä annetaan välilevyn parantua rauhassa. Rajoitusten avulla pyritään välttämään myös uuden välilevyn pullistuman muodostuminen.

### Työhön paluu

Mikäli olet työelämässä, toimenpidelääkäri kirjoittaa sinulle noin 4 viikon sairauspoissaolon. Erikoissairaanhoidosta tehdään lähete ilmoittamaasi työterveyshuoltoon. Oma

työterveyshuoltosi on yhteydessä sinuun toimenpiteen jälkeen ja huolehtii työkyvyn arvioinnistasi suhteessa työtehtäviisi, varmistaen oikea-aikaisen työhön paluun kanssasi.

## **Jälkitarkastus**

Kotiutuessasi saat ajan Satasairaalan fysioterapeutille noin 4 viikon kuluttua leikkauksesta.

### **Ota yhteyttä, jos**

- selässä, haavassa tai sen ympäristössä tuntuu lisääntyvää kipua, kuumotusta, punoitusta tai turvotusta.
- haavasta vuotaa verta, märkää tai verensekaista eritettä.
- sinulla on kuumetta yli 38°.
- sinulla on kysyttävää tai ongelmia ennen jälkitarkastusta.

## **Yhteystiedot**

Kirurgian osasto 2

Puhelin 02 627 6450