

Alaraajakipsin poiston jälkeen

Alaraajakipsisi on poistettu ja kipsihoitosi on päättynyt.

Peseytyminen ja ihon hoito

Kipsin poiston jälkeen iho on usein kuiva ja hilseilevä.

- Älä raavi ihoa, ettei se tulehdu.
- Voit käydä normaalisti suihkussa/saunassa.
- Rasvaa iho suihkun/saunan jälkeen perusvoiteella.
- Jos alaraajassa on arpi toimenpiteen jäljiltä, rasvaa ja hiero sitä esimerkiksi rasvaisella perusvoiteella, kunnes se on vaalentunut.

Kivun ja turvotuksen hoito

Jalassa/nilkassa/kantapäässä voi tuntua kipua, kun alat astua jalalle ilman kipsiä. Nilkka voi myös turvotella useamman kuukauden ajan.

- Ota kipulääkettä tarvittaessa.
- Kohoasento ja kylmäpakkaus auttavat sekä kipuun että turvotukseen.
- Liikeharjoitukset lisäävät nivelten liikkuvuutta ja parantavat lihasten toimintaa, mutta vähentävät myös kipua ja turvotusta. Tee liikeharjoituksia useita kertoja päivässä: koukista ja ojenna polvea sekä koukista, ojenna ja pyörittele nilkkaa.

Liikkuminen

Kävely palautuu kipsin poiston jälkeen normaaliksi pikkuhiljaa, viikkojen kuluessa.

- Pyri astumaan jalalla niin, että kantapää ottaa ensin maahan.
- Jos sinulla on kyynärsauvat käytössä, luovu niistä mahdollisimman pian.

Ottakaa yhteyttä

Kuntoutuminen vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Ottakaa kuitenkin yhteyttä ajanvarauskortissa olevaan puhelinnumeroon, jos et kykene astumaan jalalle vielä yhtään noin kahden viikon kuluttua kipsin poistosta.