

Neurokirurgiseen lannerankaleikkaukseen tulevalle

Hengityksen tehostaminen

Leikkaus tehdään nukutuksessa. Leikkauksen jälkeen tehoton, pinnallinen hengitys saattaa aiheuttaa liman kerääntymistä keuhkoihin. Hengityksen tehostaminen ja asennon vaihtaminen usein ovat tärkeitä. Tällä tavoin voit ehkäistä mahdollisia toimenpiteen aiheuttamia jälkiseurauksia, kuten keuhkojen osittaista kasaan painumista ja keuhkokuumetta. Hengityksen syventäminen ja tehokas kipulääkitys rentouttavat lihaksia ja lievittävät kipua.

- Suorita harjoitus puoli-istuvassa asennossa tai selinmakuulla.
- Hengitä tehokkaasti 5 - 10 kertaa, rauhallisesti nenän kautta sisään ja rennosti suun kautta ulos.
- Sisäänhengityksen aikana vatsa kohoaa ja uloshengityksen aikana laskee.
- Toista harjoituksia kerran tunnissa valveillaolon aikana.

Lima poistetaan keuhkoista yskimällä ja hönkimällä. Hengitä syvään sisään ja yskäise tai hönkäise uloshengityksen aikana.

Verenkierron vilkastuttaminen

Nukutus, puudutus ja vuodelepo hidastavat laskimoverenkiertoa lisäten alaraajojen ja lantion alueen veritulppariskiä. Aloita harjoitteet heti herättyäsi leikkauksen jälkeen. Toista verenkiertoa vilkastuttavia liikkeitä kerran tunnissa valveillaolon aikana.

- Koukista ja ojenna nilkkoja pumppaavaan tahtiin 10 - 15 kertaa.
- Koukista ja ojenna polvia vuorotahtiin kantapäähän liukuessa alustaa vasten 5 - 10 kertaa.

Liikkeelle lähteminen

Leikkauksen jälkeen on hyvä nousta pystyasentoon mahdollisimman nopeasti, ellei lääkäri toisin määrää. Pystyasento edistää hengityksen ja verenkierron palautumista ennalleen. Nouse istumaan kylkimakuun kautta: Koukista polvet ja käänny kyljelle, siirrä jalat vuoteen reunan yli ja nouse käsillä työntäen istumaan. Harjoittele istumaan nousua kyljen kautta jo kotona.

Tukiliivi

Joidenkin selkäleikkausten jälkeen lääkäri ohjeistaa käyttämään tukiliiviä. Tukiliivi sovitetaan osastolla leikkauksen jälkeen. Mikäli sinulla on käytössäsi tukiliivi, otathan sen osastolle mukaan.

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • www.vsshp.fi • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.