

Yläraajakipsin poiston jälkeen

Yläraajakipsisi on poistettu ja kipsihoitosi on päättynyt.

Peseytyminen ja ihon hoito

Kipsin poiston jälkeen iho on usein kuiva, hilseilevä ja ohut.

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

Kivun hoito

Nivelissä voi tuntua kipua, kun alat liikutella sormia/rannetta/kyynärniveltä.

- Ota kipulääkettä tarvittaessa.
- Kylmäpakkaus ja kohoasento auttavat myös.

Liikeharjoitukset

Liikeharjoitukset lisäävät nivelten liikkuvuutta ja parantavat lihasten toimintaa sekä vähentävät kipua. Nivelten liike palautuu normaaliksi pikkuhiljaa.

- Käytä yläraajaa aktiivisesti arjen toiminnoissa.
- Tee liikeharjoituksia useita kertoja päivässä: koukista ja ojenna kyynärniveltä ja sormia sekä koukista, ojenna ja pyörittele rannetta.

Ottakaa yhteyttä

Kuntoutuminen vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Ottakaa kuitenkin yhteyttä ajanvarauskortissa olevaan puhelinnumeroon, jos nivelten liikkuvuus ei ole palautunut/normaali kuukauden kuluttua kipsin poistosta.