

Nilkan leikkauksen jälkeen

Tämä on tulostettava ohje. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Tämän ohjeen tarkoituksena on auttaa sinua leikkauksen jälkeisessä toipumisessa.

Haavanhoito

Suojaa sidos muovilla suihkussa käydessäsi.

Nilkan sidoksen saa poistaa ja suihkuun saa mennä, kun

- toimenpiteestä on kulunut 48 tuntia
- toimenpiteestä on kulunut 5 vuorokautta
- Muu ohje: _____

Älä koske haavaan turhaan. Jos haavalta vuotaa verta tai muuta eritettä, suojaa haava puhtailla haavasidoksilla. Vaihda likaantunut tai kastunut haavasidos. Älä kastele haavaa, mikäli se erittää vielä verta. Haavaa ei saa suihkuttaa paineella, eikä saippuoida tai hangata. Pese kädet huolellisesti (vedellä ja nestesaippualla) ja kuivaa puhtaalla pyyhkeellä ennen ja jälkeen haavaan koskemisen.

Ompeleiden poisto

Ompeleet/hakaset poistetaan terveyskeskuksessa tai työterveyshuollossa ____/____. Varaa aika itse.

Saunaan tai kylpyyn voi mennä kun ompeleiden/hakasten poistosta on kulunut vuorokausi.

Kivunhoito

Käytä kipulääkkeitä annetun ohjeen mukaan. Leikattu jalka saattaa turvota, mikä lisää kipua ja hidastaa paranemista. Kipua ja turvotusta voit lievittää kylmähoidolla sekä pitämällä jalkaa kohoasennossa mahdollisimman paljon paikallaan ollessasi.

Liikkuminen

Sauvat ovat käytössäsi, kunnes kävely sujuu kivutta ja ontumatta. Noudata sinulle annettuja ohjeita liikkumisen suhteen.

Mahdolliset liikerajoitukset: _____

Varaaminen: _____

Jatkohoito

Kotiutuessasi saat tarvittaessa jälkitarkastusajan leikanneelle lääkärille ja fysioterapeutille.

Yhteydenotto

Ota yhteyttä sinua hoitaneeseen yksikköön, jos

- haavasta alkaa vuotaa verta tai märkää
- haava-alueella on lisääntyvää turvotusta, punoitusta tai kuumotusta
- sidos kiristää tai kastuu
- kipu lisääntyy eivätkä kipulääkkeen ottaminen tai kohoasento ja kylmähoito helpota kipua
- sinulla on kuumetta yli 38 astetta