

Jalkateräleikkaus

Sinulle on tehty etujalkaterän leikkaus jalan toiminnan ja ryhdin parantamiseksi. Toisinaan haluttuun tulokseen päästään pelkällä varpaiden korjauksella, mutta useimmiten tarvitaan laajempi etujalkaterän ryhdistys. Jatkohoito määräytyy leikkauksen laajuuden mukaisesti.

Tavallisimpia etujalkaterän toimenpiteitä ovat luiden asennonmuutokset ns. osteotomioin tai vaurioituneiden/kuluneiden nivelten luudutukset.

Kivun hoito

Jalkateräleikkauksen jälkeen voi esiintyä voimakastakin kipua. Kipu on voimakkaimmillaan ensimmäisten 2-3 vuorokauden aikana – varsinkin jalkaa alaspäin pidettäessä. Pidä jalkaa mahdollisimman paljon koholla ja ota kipulääkettä alkuun säännöllisesti ja ennakoivasti jo ennen kivun alkamista sinulle annettujen ohjeiden mukaisesti. Hoidoksi riittää yleensä tavallinen särkylääke (esim. Ketorin, Burana tai jos olet näille allerginen käytä Panadol, Para-Tabs). Saat tarvittaessa kipulääkeresepin mukaasi.

Haavan hoito

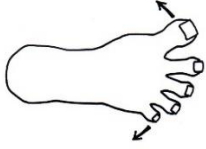
Leikkauksen jälkeen haava-alueella on turvotusta ja lievää punoitusta. Jalan kohoasento, nilkan pyörytykset ja pumpaavat liikkeet edistävät verenkiertoa ja vähentävät turvotusta. Jos haava alkaa vuotaa ensimmäisen vrk:n aikana, lisää usia sidetaitoksia entisten päälle, ja käy vaihdattamassa sidos kokonaan terveyskeskuksessa seuraavana päivänä.

Sidoksia pidetään 2-3 vuorokautta. Haavan suojana olevaa huokoista teippiä ei tarvitse joka päivä vaihtaa, mutta kuitenkin muutamia kertoja ompeleiden olon aikana. Voit poistaa haavateipin suihkuin ajaksi ja laittaa uuden puhtaalle ja kuivalle iholle sen jälkeen. Tai voit pitää haavateipin myös suihkussa ollessa ja kuivata sen taputtelemalla kevyesti pyyhkeellä. Pidä haava suojattuna teipillä ompeleiden poistoon asti. Haavasidoksia tai -teippiä voit ostaa apteekista.

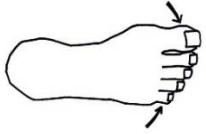
Ompeleiden poisto _____ sairaanhoitajan vastaanotolla terveyskeskuksessa tai työterveyshuollossa. Varaa aika itse.

Saunaan /uimaan saa mennä vuorokauden kuluttua ompeleiden poistosta. **Mikäli jalkaterään on asetettu väliaikaisesti piikki, saunaan/ uimaan saa mennä vuorokauden kuluttua piikin poistosta.**

Liikkumisessa tulee noudattaa kunkin leikkauksen jälkihoitoon kuuluvia rajoituksia. Yhteistä kaikille etujalkaterän leikkauksille on, että päkiöiden varassa tapahtuvaa ponnistelua tai varpaille nousua on syytä välttää 2 kuukauden ajan. Varpaiden ja jalkaterien voimistelu edesauttaa paranemista ja auttaa ylläpitämään saavutettua lopputulosta. Voimistelu suositellaan aloitettavaksi varovasti totutellen alla olevien ohjeiden mukaisesti, ellei lääkäri toisin määrää. Tee kutakin liikettä 15-30 kertaa peräkkäin neljä kertaa päivässä.



Varpaat haralleen – yhteen



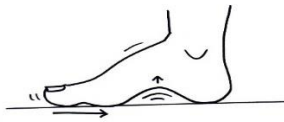
4 viikon kuluttua leikkauksesta



Varpaiden koukistus ja ojennus



5-6 viikon kuluttua leikkauksesta



Istuen, jalkapohjat lattialla varpaat suorina. Varpaiden vetäminen kantapäätä kohti niin, että jalkaholvi kohoaa ja kantapää pysyy paikallaan.

6 viikon kuluttua leikkauksesta

Ota yhteyttä terveyskeskukseen, jos

- kipu leikkauksialueella lisääntyy tai on pitkäaikaista
- sinulle tulee kuumetta
- haavassa on verenvuotoa
- haavassa on kuumotusta, voimistuvaa turvotusta tai punoitusta