

# Kohdunpoistoleikkaus emättimen kautta, kotihoito-ohje

Sinulle on tehty kohdunpoistoleikkaus emättimen kautta. Toipuminen sujuu tavallisesti hyvin ja nopeasti. Leikkauksen jälkeen on hyvä noudattaa seuraavia ohjeita. Mikäli jotain poikkeavaa esiintyy, sairaalan yhteystiedot yhteydenottoa varten ovat jäljempänä tässä ohjeessa.

## Kivunhoito

Toimenpiteen jälkeen on aina jonkin verran kipua ja se on kovinta ensimmäisen vuorokauden aikana. Käytä sinulle määrättyjä lääkkeitä annettujen ohjeiden mukaisesti. Lääkitys toimii parhaiten, kun se otetaan ajoissa ennen kuin kipu on yltyntynyt voimakkaaksi.

## Haavanhoito ja hygienia

Puhtaus edistää paranemista. Vähitellen vaalenevaa jälkivuotoa voi olla toimenpiteen jälkeen useamman viikon ajan. Ompeleiden sulamisen jälkeen vuotokin vähenee. Huolehdi henkilökohtaisesta hygieniastasi, erityisesti alapesuista wc-käyntien yhteydessä. Alapesu pelkällä vedellä on syytä tehdä aamuin ja illoin sekä siteen vaihdon yhteydessä. Suihkussa ja saunassa voit käydä tavalliseen tapaan, mutta kovia löylyjä tulee välttää viikon ajan. Tulehdusriskin vähentämiseksi ja haavojen paranemisen edistämiseksi vältä ammekylpyjä, uimista ja tamponin käyttöä neljän viikon ajan. Käytä siteitä jälkivuodon aikana. Ompeleet ovat itsestään sulavia eikä niitä tarvitse poistaa.

## Seksuaaliterveys

Tulehdusriskin vähentämiseksi ja haavojen paranemisen edistämiseksi yhdyntöjä ei suositella leikkauksen jälkeen n. 8 viikkoon. Tämän jälkeen se kannattaa aloittaa varoen ja käyttäen apuna vesi- tai silikonipohjaista liukastetta. Seksi on kaikkea sitä mikä tuntuu hyvälle, kosketusta, läheisyyttä eli paljon muutakin kuin yhdyntää. Useimmilla naisilla seksuaalinen toimintakyky paranee tai pysyy ennallaan leikkauksesta toipumisen jälkeen. Limakalvojen kuivuus ja ärtyneisyys ovat epämiellyttäviä oireita ja erityisen hankalilta ne saattavat tuntua yhdynnässä. Ulkoisten sukuelinten limakalvoja voi hoitaa perusvoiteilla tai öljyillä. Jos käytössäsi on ollut emättimen paikallishoitona estrogeenivalmiste emättimeen, voit aloittaa käytön 2 viikon kuluttua leikkauksesta. Näitä valmisteita saa apteekista ilman reseptiä. Saatavilla on niin voiteita, puikkoja kuin myös tabletteja. Lantionpohjan lihasten harjoittelu

parantaa lihasten kuntoa ja ennaltaehkäisee virtsankarkailua. Hyväkuntoiset lantionpohjalihakset lisäävät myös seksuaalista mielihyvää.

## Liikunta ja lepo

Hyvä yleiskunto, liikunta raittiissa ulkoilmassa ja riittävä lepo edistävät leikkauksesta toipumista. Liikkua saa voinnin mukaan; kevyet kotiaskareet ja ulkoilu edistävät toipumista. Sairasloman aikana tulee välttää raskaita ponnisteluja ja työtehtäviä. Liikkuminen ehkäisee mahdollisten laskimotukoksien syntymistä ja ummetuksen kehittymistä.

## Ruokavalio

Monipuolinen ruoka yhdessä liikunnan kanssa edistävät vatsantoimintaa. Ummetuksen ehkäisemiseksi kannattaa huolehtia riittävästä kuidun saannista syömällä monipuolisesti kasviksia ja juomalla riittävästi vettä n. 1,5–2 litraa päivässä. Suolen toimintaa voi tehostaa suun kautta otettavilla kuituvalmisteilla tai muilla vatsantoimintaa tehostavilla tuotteilla. Näitä saa apteekista ilman reseptiä. Apteekin henkilökunta osaa auttaa Sinua tarvittaessa sopivan vatsanpehmikkeen valitsemisessa.

## Leikkausnäytteen tulokset

Otettujen näytteen tulokset voit nähdä Oma Kanta -palvelusta kahden kuukauden sisällä toimenpiteestä.

## Sairauspoissaolo

Kohdunpoistoleikkauksesta leikkaava lääkäri kirjoittaa 2 viikon sairauspoissaolon. Varaa vastaanottoaika työkykyarvioon omalle työterveyslääkärille 2 viikon sisälle leikkauksesta, kun olet saanut leikkauspäivän tietoosi. Toimenpiteen yhteydessä leikkaava lääkäri vielä muistuttaa sinua työterveyshuollon ajanvarauksesta ja sinun luvallasi tekee sähköisen lähetteen omaan työterveyshuoltoosi työhön paluun suunnittelua varten. Jollei sinulla ole työterveyshuoltoa voit ottaa tarvittaessa yhteyttä omaan sote-keskukseen.

## Jälkitarkastus ja jatkohoito

Mikäli toipuminen on sujunut normaalisti, rutiininomainen jälkitarkastus ei ole tarpeen.

Jos voinnissasi ilmenee jotain erityistä, esimerkiksi:

- virtsaus ei onnistu normaalisti tai virtsatessa on kirvelyä tai poltetta
- pitkittynyttä veristä tai pahanhajuista vuotoa tulee emättimestä
- voimakasta alavatsakipua
- lämpö nousee yli 38°c

### **Ota yhteyttä tarvittaessa:**

Ensisijaisesti arkipäivisin Naistentauti- ja äitiysyksikköön klo 8.00–14.00 puhelin 014 269 1023

Päivystysaikaan Naistentautien ja synnytysten päivystykseen (24/7), puhelin 014 269 1204

Kotiutusyksikkö p. 014 269 1563 (ma – la)

**Hyvää toipumista!**