

# Kohdunpoistoleikkaus tähystämällä, kotihoito-ohje

Sinulle on tehty kohdunpoistoleikkaus tähystämällä. Toipuminen sujuu tavallisesti tässä leikkaustavassa 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 yltenyt voimakkaaksi.

## Haavanhoito ja hygienia

Ihohaavat on suljettu sulavin ompelein, joten ompeleiden poistoa ei tarvita. Puhtaus edistää paranemista ja haava tulee pitää puhtaana ja kuivana 1–2 vrk leikkauksesta. Tämän jälkeen voit poistaa haavan päällä olevan sidoksen. Sidoksen poistamisen jälkeen voit käydä suihkussa ja haava-alue saa kastua. Kuivaa haava-alue kevyesti puhtaalla pyyhkeellä. Vältä haava-alueen hankausta, venytystä ja painetta. Haavan erittäessä, voit käyttää haavalla haavasidosta. Haavasidoksen ollessa likainen tai verinen, se kannattaa vaihtaa ja huolehtia että kädet ovat puhtaat. Haavasidoksia voit ostaa apteekista. Saunaan voit mennä viikon kuluttua leikkauksesta. Vatsanalueellasi olevia ompeleita ei tarvitse poistaa, sillä ne ovat itsestään sulavat. Kahden viikon kuluttua voit kuitenkin katkaista mahdolliset solmut haavalta puhtailla saksilla.

Vähitellen vaalenevaa jälkivuotoa voi olla toimenpiteen jälkeen useamman viikon ajan. Ompeleiden sulamisen jälkeen vuotokin vähenee. Huolehdi henkilökohtaisesta hygieniastasi. Alapesu pelkällä vedellä on syytä tehdä aamuin ja illoin sekä siteen vaihdon yhteydessä. Tulehdusriskin vähentämiseksi ja haavojen paranemisen edistämiseksi vältä ammekylpyjä, uimista sekä tamponin käyttöä neljän viikon ajan. Siteiden käyttöä suositellaan.

## Seksuaaliterveys

Tulehdusriskin vähentämiseksi ja haavojen paranemisen edistämiseksi yhdyntöjä ei suositella leikkauksen jälkeen n. 8 viikkoon. Tämän jälkeen se kannattaa aloittaa varoen ja käyttää 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. Emättimen limakalvojen kuivuus ja ärtyneisyys ovat epämiellyttäviä oireita ja erityisen hankalilta ne saattavat tuntua myös yhdynnässä. Ulkoisten

sukuelinten limakalvoja voi hoitaa perusvoiteilla tai öljyillä. Jos käytössäsi on ollut emättimen paikallishoitona estrogeenivalmiste, 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 l päivässä. Suolen toimintaa voi tehostaa suun kautta otettavilla kuituvalmisteilla tai muilla vatsantoimintaa tehostavilla tuotteilla. Näitä saa apteekista ilman reseptiä. Apteekin henkilökunta osaa auttaa tarvittaessa sopivan vatsanpehmikkeen valitsemisessa.

## Leikkausnäytteiden tulokset

Otettujen näytteiden 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-keskukseesi.

## Jälkitarkastus ja jatkohoito

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

- Mikäli voinnissasi ilmenee jotain erityistä, esimerkiksi:
- virtsaus ei onnistu normaalisti tai virtsatessa on kirvelyä tai poltetta
- haavalla on infektion merkkejä (lisääntyvää kuumotusta, turvotusta, punoitusta, kipua tai se erittää)
- pitkittynyttä veristä tai pahanhajuista vuotoa emättimestä

- voimakas alavatskipu
- lämpö nousee yli 38°C

### **Ota yhteyttä tarvittaessa:**

Ensisijaisesti arkipäivisin Naistentauti- ja äitiisyksikköön 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!**