



Kiertäjäkalvosinjänteen korjausleikkauksen jälkeen kotihoito-ohje

Jatkohoito leikkauksen jälkeen

- Tehokas kivun hoito on tärkeä osa kuntoutumista. Ota kipulääkkeitä lääkärin ohjeen mukaan. Käytä kylmähoitoa 15-20 minuuttia kerrallaan useita kertoja päivässä noin viikon ajan kivun ja turvotuksen vähentämiseksi.
- Käytä kantosidosta kolme viikkoa. Voit poistaa kantosidoksen peseytymisen, pukeutumisen ja liikeharjoittelun ajaksi ja normaalisti kotona sisätiloissa liikkeessäsi.
- Huomioi hyvä hartiaryhti kaikissa tilanteissa.
- Voit käyttää kättä kevyesti päivittäisissä toiminnoissa alatasossa. Vältä käden nostamista ilman toisen käden apua ennen kuin leikkauksesta on kulunut kuusi viikkoa. Esineiden nostaminen ja kantaminen on kielletty kuuden viikon ajan.
- Kehon yläosan tukeminen 60 asteen kulmaan lisää olkalisäkkeen ja olkapään välistä tilaa ja helpottaa siten usein nukkumista. Tässä asennossa on yleensä hyvä käyttää niskatukea kipeytymisen estämiseksi ja olkapään kantosidettä.

Leikkauksesta kuntoutuminen

- Liikeharjoittelu on välttämätöntä toimintakyvyn palauttamiseksi ja kivun lievittämiseksi.
- Säännöllinen, nousujohteinen ja pitkäkestoinen (vähintään 1 vuosi) harjoittelu on tärkeää lihasten ja jänteiden rasituskestävyyden palauttamiseksi.
- Hyvä yleiskunto edistää paranemista. Kävele päivittäin vähintään puoli tuntia. Kävelyn sijasta voit esimerkiksi kuntopyöräillä.

Fysioterapeutin ohjauksen saat

- Leikkauspäivänä.
- Kolmen viikon kuluttua leikkauksesta keskussairaalassa.
- Kuuden viikon kuluttua leikkauksesta terveyskeskuksessa. Varaa itse aika terveyskeskuksen fysioterapiaan.

Ota tarvittaessa yhteyttä fysioterapeuttiin p. 014-_____.