



Olkanivelen sijoiltaanmenon korjausleikkauksen kotihoito-ohje (Bankart, Latarjet)

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 liikkuessasi.
- Huomioi hyvä hartiaryhti kaikissa tilanteissa.
- Voit käyttää kättä kevyesti päivittäisissä toiminnoissa alatasossa vartalon edessä. Vältä käden kiertämistä ulospäin etuasennon yli ja käden nostamista ylös ilman toisen käden apua ennen kuin leikkauksesta on kulunut kolme viikkoa. Esineiden nostaminen ja kantaminen on kielletty kuusi viikkoa.
- 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.
- Huolehdi yleiskunnostasi kävelemällä 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-_____.