

Laskeumaleikkauksen kotihoito-ohje

Sinulle on tehty gynekologisen laskeuman korjausleikkaus. Nämä ovat yleisiä leikkauksia ja toipuminen sujuu pääsääntöisesti hyvin. Leikkauksen jälkeen on hyvä kuitenkin 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 yltynyt voimakkaaksi.

Haavanhoito ja hygienia

Puhtaus edistää paranemista. Vähitellen vaalenevaa jälkivuotoa voi olla toimenpiteen jälkeen muutaman viikon aikana. 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 sekä tamponin ja kuukupin käyttöä neljän viikon ajan. Käytä siteitä jälkivuodon aikana. Ompeleiden poistoa ei jälkikäteen tarvita, sillä ne ovat itsestään sulavat.

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 silikonipohjaisia liukasteita. Seksi on kaikkea sitä mikä tuntuu hyvälle, kosketusta, läheisyyttä 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 yhdynnässä. Emättimen paikallisen estrogeenivalmisteen käytön voi aloittaa 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. Liikua 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.

Ummetus ja suolen toiminta

Monipuolinen ruoka yhdessä liikunnan kanssa edistävät vatsantoimintaa. Voimakasta ulostamisen yhteydessä tapahtuvaa ponnistelua on hyvä välttää leikkauksen jälkeen ja tätä varten olet saanut suolen toimintaa edistävän ohjauksen jo ennen leikkausta ja sitä tulee noudattaa huolellisesti. 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.

Leikkausnäytteiden tulokset

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

Sairauspoissaolo

Leikkaava lääkäri kirjoittaa leikkauksesta 2 viikon sairauspoissaolon. Varaa vastaanottoaika työkykyarvioon omalle työterveyslääkärille 2 viikon sisälle leikkauksesta, kun olet saanut leikkauspäivän tietoonsi. 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

Kun 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
- pitkittynyt verinen tai pahanhajuinen vuoto emättimestä
- voimakas alavatsakipu
- lämpöä yli 38°C

Ota yhteyttä tarvittaessa:

Ensisijaisesti arkipäivisin Naistentauti- ja äitiysyksikköön klo 8.00- 14.00 puh **014 269 1023**
Päivystysaikaan Naistentautien ja synnytysten päivystykseen (24/7), puh **014 269 1204**

Hyvää toipumista