

Polven eturistisiteen korjausleikkaus

Sinulla on tutkimuksissa todettu polven eturistisiteen repeämä. Polven eturistisiteen (Anterior Cruciate Ligament-ACL) korjausleikkauksessa käytetään yleensä polven koukistajajänteestä tehtyä siirrettä "hamstring" tai polvilumpion jänteestä tehtyä "BPTB" -siirrettä.

Kivun hoito

Eturistisiteen korjausleikkauksen jälkeen esiintyy kipua ja turvotusta. Kipu koetaan epämiellyttäväksi, koska se hankaloittaa liikkumista, heikentää unen laatua ja hidastaa paranemista. Kipu voi olla erittäin kovaa ensimmäisten vuorokausien aikana.

Leikatun polven kipua lievitetään toimenpiteen lopussa annetulla pitkävaikutteisella puudutusaineella. Ota sinulle määrättyä kipulääkettä **säännöllisesti** ja **ennakoivasti** jo ennen kivun alkamista. Kipulääkitys edistää paranemista, lievittää kipua ja vähentää turvotusta.

Turvotusta ja kipua voit vähentää myös:

- kohoasennolla
- kylmähoidolla esim. marjapussi pakastimesta
- nilkan aktiivisilla pumpppausharjoituksilla
- kevyillä reisilihasjännityksillä

Toteuta kohoasentoa, kylmähoitoa (n. 20 min kerrallaan) ja lihasharjoituksia useasti päivässä.

Haavan hoito

Kahden vuorokauden kuluttua voit poistaa sidoksen ja käydä suihkussa. Suojaa haava ompeleiden poistoon asti apteekista saatavalla hengittävällä haavateipillä. Käsittele haavaa aina puhtain ja kuivin käsin. Vältä haava-alueen turhaa liikuttelua sekä hankausta.

Haava on suljettu poistettavin ompelein. Varaa itse aika ompeleiden poistoon. Ompeleiden poisto terveyskeskuksessa ____ / ____ 20 ____.

Saunaan voit mennä ompeleiden poiston jälkeisenä päivänä.

Ota yhteyttä päivystyspoliklinikalle puh. 116 117, jos

- polvi turpoaa huomattavasti
- polvessa esiintyy yltyvää kipua
- haavat aukeavat
- iholla on punoitusta
- haavassa on jatkuvaa runsasta verenvuotoa tai pahaa hajua
- sinulle nousee lämpöä yli 38 °C