KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Polven tähystysleikkaus

Polvinivelen kivun syynä voivat olla vammat tai eri nivelsairaudet. Yleisimpiä vammoja ovat nivelkierukan repeämät, nivelsiteiden repeämät tai rustovauriot. Tavallisimpia polvivaivoja aiheuttavia sairauksia ovat nivelrikko, nivelruston pehmentymä ja tulehdukselliset nivelsairaudet (reuma).

Lääkäri osaa usein arvioida oireiden ja tutkimusten perusteella, mikä vika nivelessä on. Tavallinen röntgentutkimus kuuluu polvivaivojen perustutkimukseen ja sen avulla voidaan selvittää luuston kunto. Magneettitutkimuksella saadaan tarvittaessa tietoa nivelsiteiden ja nivelrustojen muutoksista.

Kivun hoito

Polven tähystyksen jälkeen voi esiintyä vaihtelevasti kipua riippuen polven kunnosta ja tehdystä toimenpiteestä. Kipu koetaan usein epämiellyttäväksi ja se voi myös hankaloittaa liikkumista ja heikentää unen laatua.

Kipu on voimakkaimmillaan yleensä 2-3 vuorokautta leikkauksesta, jolloin reseptillä määrättyä kipulääkitystä suositellaan otettavaksi säännöllisesti. Lääke tehoaa paremmin, kun se otetaan ennen kuin kipu yltyy voimakkaaksi. Tämän jälkeen kivun hoidoksi riittää yleensä tavallinen särkylääke (Ketorin, Burana tai, jos olette näille allerginen, Panadol tai Para-Tabs).

Turvotuksen hoito

Tähystetyllä jalalla voi varata kevyesti. Käytä kyynärsauvoja ensimmäisinä päivinä keventämään polveen kohdistuvaa kuormitusta. Lepää usein ja pidä tähystetty jalka kohoasennossa. Jalan kohoasento, nilkan pyöritykset ja pumppaavat liikkeet edistävät verenkiertoa ja vähentävät turvotusta. Kylmähoidon avulla voidaan lievittää kipuja ja vähentää kudosturvotusta. Voit käyttää kylmäpakkausta polven päällä 15–20 min. kerrallaan useita kertoja päivässä.

Haavan hoito

Sidos pidetään puhtaana ja kuivana kaksi vuorokautta. Tämän jälkeen sidoksen saa poistaa ja voit käydä suihkussa. Kun hoidat haava-aluetta, tee se aina puhtain käsin.

Haava on suljettu sulavin ompelein. 10 päivän kuluttua toimenpiteestä voit itse katkaista mahdolliset langan päät pistoaukkojen reunasta. Saunaan voit mennä 7-10 vuorokauden kuluttua toimenpiteestä, kun haavat ovat kunnolla umpeutuneet.

Ota yhteys omalle terveysasemallesi, jos

- polvessa on yltyvää kipua
- iholla on punoitusta
- haavat aukeavat

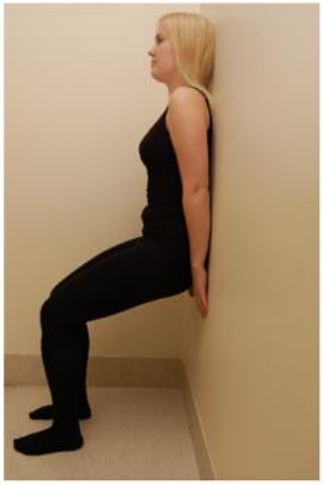
- haavassa on jatkuvaa runsasta verenvuotoa tai pahaa hajua
- sinulle nousee lämpöä
- polvi turpoaa huomattavasti

Polven liikkuvuuden ja lihasvoiman palauttaminen

Liikeharjoitusten tarkoituksena on palauttaa polven toiminta, liikkuvuus ja lihasvoima mahdollisimman normaaliksi. Liikeharjoitukset suositellaan aloitettavaksi seuraavana päivänä toimenpiteestä. Harjoittele alkuun päivittäin. Älä kuitenkaan rasita polvea alussa liikaa. Jos polvi turpoaa tai kipeytyy, vähennä harjoitusta.

Harjoitusohjeita

Tee kutakin liikettä aluksi 10–15 kertaa peräkkäin 2-3 sarjaa kerrallaan. Muutaman päivän jälkeen voit lisätä toistojen määrän 15–25:teen kertaan. Tee harjoitukset 1-2 kertaa päivässä.



Pieni tyyny polven alla. Ojenna polvi täysin suoraksi - rentouta.	Istu tuolilla. Koukista tähystettyä polvea mahdollisimman pitkälle, pidä hetki ääriasennossa.	Selkä seinää vasten, jalat pienessä haara-asennossa. Kyykisty hieman, nouse rauhallisesti ylös.

2-3 viikon kuluttua voit siirtyä tehokkaampiin ja monipuolisempiin harjoitusmuotoihin. Harjoitustehoa voit lisätä nilkkapainolla tai vastuskumilla. Rauhallinen kävely on sallittua heti leikkauksen jälkeen. Juoksemista ja hyppimistä on hyvä välttää 3-5 viikkoa. Mikäli polven liikkuvuus ja jalan lihasvoima ovat alentuneet, tulisi harjoittelun olla tarpeeksi pitkäkestoista. Harjoittelun vaikutukset näkyvät lihaksissa

aikaisintaan kolmen viikon harjoittelun jälkeen. Tarvittaessa voit pyytää lisää kuntoutusohjeita oman terveyskeskuksesi fysioterapeutilta.

Toipuminen on aina yksilöllinen prosessi, johon vaikuttaa oma toiminta ja vaatimustaso, ikä, polven tilanne ennen tähystystä sekä tehty toimenpide.

Ota yhteyttä oman terveysaseman/työterveyshuollon fysioterapeuttiin tai Sairaala Novan päiväkirurgian fysioterapeuttiin puh. (014) 269 5066, mikäli 3-5 viikon kuluttua toimenpiteestä polvesi

- on edelleen kipeä ja turvoksissa
- ei ojennu ja koukistu, kuten terve polvi