



Nilkanivelen tähystys (arthroskopia)

Artroskopialla tarkoitetaan toimenpidettä, jossa nilkkaan tehdään kaksi pientä aukkoa, joiden läpi tähystin ja apuinstrumentti viedään nivelonteloon. Tähystimen kautta tarkastetaan nilkan nivelpintoja ja voidaan tehdä pieniä toimenpiteitä. Potilas voi seurata videomonitorista toimenpidettä. Tähystyksen tuoma apu potilaalle riippuu diagnoosista eikä toimenpiteen avulla aina saada helpotusta potilaan vaivoihin. Tähystys tehdään yleensä selkä- eli spinaalipuudutuksessa.

KOTIHOITO-OHJEET

Haavan hoito

Leikkaushaavat (2) suljetaan ompelein, jotka poistetaan yleensä 10 vrk:n kuluttua. Haavat Peitetään pienillä haavalapuilla ja nilkan ympärille kääritään pehmeä vanuside.

Päällimmäiseksi jalkaan kääritään joustoside varpaista nivustaipseeseen tai polveen asti.

Tämän sidoksen ja pehmusteen saatte poistaa seuraavana aamuna. Jos joustoside puristaa illan tai yön aikana, sitä voi löysentää. Haavan kotihoidosta ja ompeleiden poistosta saatte mukanne erillisen kirjallisen ohjeen.

Kivunhoito

Toimenpiteen jälkeen nilkassa on yleensä lievää turvotusta, joka on asiaan kuuluvaa. Turvotusta ja kipua voi estää ja hoitaa pitämällä jalkaa kohoasennossa ja asettamalla nilkan päälle kylmäpakkauksen (hyytelöpakkaus, jääpalapussi + tms). Hoitakaa kipua sairaalasta saamienne kipulääkereseptien lääkkeillä 3–5 päivän ajan.

Liikunta

Jalkaa saa käyttää ja liikutella normaalisti ja sillä voi varata, jollei toisin määrätä. Parin ensimmäisen vuorokauden aikana voitte liikkua kivun sallimissa rajoissa, mutta välttää kovia ponnisteluja. Jatkossa voitte vähitellen lisätä liikuntaa normaalisti.

Kuntoutus

Toimenpiteen jälkeen tapaatte päiväkirurgian yksikössä fysioterapeutin, joka antaa Teille kuntoutusohjeet. Tässä yhteydessä hän sopii kanssanne myös mahdollisen jälkitarkastusajan joko sairaalamme kirurgian poliklinikalle tai oman terveyskeskukseenne fysioterapeutille. Jos nilkka turpoaa jonkin ajan kuluttua uudelleen, ottakaa yhteys terveyskeskukseen, missä tarvittaessa poistetaan nestettä nilkasta.

Sairausloma

Sairausloman pituus vaihtelee tähystyksessä tehdyistä toimenpiteistä ja työnne laadusta. Yleensä loman pituus on 1–3 viikkoa.

Ongelmia

Jos haavan paranemisessa, kivun hoidossa tai muussa toimenpiteen jälkeisessä hoidossa ilmenee ongelmia, ottakaa yhteyttä:

- ensimmäisen vuorokauden aikana (illalla ja yöllä) Lapin keskussairaalan päivystyspoliklinikalle, puh. (016) 328 2100
- jatkossa oman paikkakunnan terveyskeskukseen tai Lapin keskussairaalan leikkaus- ja anestesiayksikköön ma–pe klo 8–16, puh. (016) 328 6137.