



## Leikkaus- ja anestesiayksikkö

---

### Polvinivelen tähystys (arthroskopia)

Arthroskopialla tarkoitetaan toimenpidettä, jossa polveen lumpion alapuolelle tehdään kaksi pientä aukkoa, joiden läpi tähystin ja apuinstrumentti viedään nivelonteloon. Tähystimen kautta tarkastetaan polven 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 puudutuksessa.

### KOTIHOITO-OHJEET

#### Haavan hoito

Leikkaushaavat (2) suljetaan ompeluin, jotka poistetaan viikon kuluttua. Haavat peitetään pienillä haavalapuilla ja polven ympärille kääritään pehmeä vanuside. Päällimmäiseksi jalkaan kääritään joustoside varpaista nivustaipeeseen asti. Tämän sidoksen ja pehmusteen saatte poistaa seuraavana aamuna. Jos joustoside puristaa illan tai yön aikana, sitä voi löysentää. Haavan kotihoidosta ja ompeluiden poistosta saatte mukaa erillisen kirjallisen ohjeen.

#### Kivunhoito

Toimenpiteen jälkeen polvessa on yleensä lievää turvotusta, joka on asiaan kuuluvaa. Turvotusta ja kipua voi estää ja hoitaa pitämällä jalkaa kohoasennossa ja asettamalla polven 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 normaaliksi.

#### 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. Mukana lähetämme jatkokuntoutuksen polvivoimisteluohteen sekä ohjeen polven valmistavaan kuntoutukseen ennen toimenpidettä. Jos polvi turpoaa jonkin ajan kuluttua uudelleen, ottakaa yhteys terveyskeskukseen, missä tarvittaessa poistetaan nestettä polvesta.

#### Sairausloma

Sairausloman pituus vaihtelee tähystyksessä tehdyistä toimenpiteistä sekä työnne laadusta. Yleensä loman pituus on 1–2 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

**Toivotamme hyvää vointia!**