



Olkaluun sivunastan kiputila (epicondylitis lateralis)

Olkaluun sivunastan kiputila voi esiintyä olkaluun ulomman tai sisemmän sivunastan kohdalla. Kysymyksessä on periaatteessa rasituskipu, jossa ylikuormitettu lihaksen kiinnityskohta luuhun ärtyy.

Tila paranee useimmiten itsestään ilman hoitoa. Pitkäaikaiseksi kehittyvässä kiputilassa kannattaa tehdä leikkaus, jossa lihaksen kiinnityskohta luuhun irrotetaan.

KOTIHOITO-OHJEET

Haavan hoito

Leikkauksen jälkeen käteen sidotaan paksuhko sidos ja päällimmäiseksi idealside. Idealsiteen tarkoituksena on toimia painositeenä haavalle ja pitää käden asento mahdollisimman suorassa ensimmäisen vuorokauden ajan leikkauksen jälkeen.

Siteet vaihdetaan vuorokauden kuluttua leikkauksesta kevyempään haavataitokseen, jonka jälkeen kättä saa varovasti koukistella. Sormien tulee olla hyvän väriset ja lämpimät, tarvittaessa sidettä saa löysentää.

Kivunhoito

Mahdollista leikkauksen jälkeistä käden turvotusta ja haavakipua voi ehkäistä kohoasennolla. Hoitakaa kipua sairaalasta saamienne kipulääkereseptien lääkkeillä 3–5 päivän ajan.

Muuta

Ompeleet poistetaan 7–10 vuorokauden kuluttua leikkauksesta ja haavan parannutta kättä saa käyttää normaalisti.

Sairausloma

Sairausloman pituus leikkauksen jälkeen 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.