

Patsiendiinfo

Sporditraumatoloogia keskus

L. Puusepa 1a, kabinet 2098

Õe telefonid: 731 9447, 731 9115

www.kliinikum.ee/taastusravi/

OPERATSIOONIJÄRGSED JUHISED

Sporditraumatoloogia keskus

*Koostaja: sporditraumatoloogia keskus
2024*

Tartu Ülikooli Kliinikum

Registratuur 731 9100 www.kliinikum.ee
Üldinfo 731 8111 kliinikum@kliinikum.ee



HAAVAHOOLDUS

Vahetage kodus haavaplaastrid iga päev puhaste plaastrite vastu. **Esimene haavahooldus tehke 24 tundi pärast operatsiooni.** Esimestel päevadel võib haavast erituda verd, sellisel juhul võib sidet vahetada tihedamini kui kord päevas.

- Enne haavahooldust peske käed ja pange valmis sidumiseks vajalikud vahendid (vatipadjakesed, puhastusvahend (nt Octenisept), plaastrid).
- Eemaldage õrnalt plaastrid/rõhkside.
- Tupsutage haava piirkonda õrnalt haavahooldusvahendiga.
- Kuivatage haava piirkond seda kergelt tupsutades.
- Asetage peale puhtad haavaplaastrid.
- Jälgige, et haavaplaastri liimiosa kleepuks tervele nahale ja plaastri sideme osa asetseks haava peal.

Duši alla võib minna 48 tundi pärast operatsiooni. Kui voolava vee all pole võimalik haava hooldada, tuleb seda puhastada spetsiaalse haavahooldusvahendiga.

- Enne pesema minekut eemaldage haavalt plaastrid.
- Haava piirkonnale võib lasta puhast voolavat vett, kuid seda ei tohi hõõruda.
- Pärast duši all käimist võib haava veel kord kergelt puhastada haavahooldusvahendiga.
- Pärast pesemist on oluline haava piirkond sidumisvahendiga tupsutades kuivatada ja panna haavale puhtad steriilsed plaastrid.

Sauna, vanni ja ujuma ei tohi minna enne, kui haavaõmblused on eemaldatud ja turse opereeritud piirkonnas on taandunud.

VALURAVI

Järgige Teile raviarsti poolt määratud valuravi, et vältida valu muutumist krooniliseks. **Kui operatsioonijärgselt valu ei esine, järgige siiski skeemi.** Määratud ravimid on ka põletikuvastase toimega ja vähendavad tüsistuste tekkimise ohtu.

NIITIDE EEMALDAMINE

Haavaniitude eemaldamine toimub 12-14 päeva pärast operatsiooni. Aja broneerimiseks helistage õe kontakttelefonil. Haavaniite saate eemaldada ka perearsti juures.

KÜLMARAVI

Lisaks ravimitele on oluline ka külmaravi. Külma ahendab veresooni ja alandab turset, mis omakorda vähendab valu opereeritud piirkonnas.

Külmaraviks sobivad apteegis müügil olevad spetsiaalsed geelkotid. Asetage haava piirkonnale külmakott iga 3-4 h järel 15-20 min korraga. Külmakott asetage enne rätiku/majapidamispaeri vahele, mitte otse haavale.

Sporditraumatoloogia keskusest on võimalik rentida Gameready külmakompressiooni aparati, mis soodustab operatsioonijärgset kudede taastumist ja vereringe paranemist. Täpsemat infot saab õe või füsioterapeudi käest.

OPERATSIOONIIHAAVA PÕLETIKU TUNNUSED

Haava turse, kuumus ja punetus on esimestel päevadel täiesti normaalne. Kui haav ei hakka paranema ka 4-5 päeva pärast ja esineb mõni põletiku tunnus, pöörduge sporditraumatoloogia keskuse poole.

Põletikutunnused:

- palavik
- rohke haavaeritis
- äkiline verejooks haavast
- paistes, punane, valulik haavapiirkond
- mädaeritus haavast
- haavaõmbluste rebenemine

KIPSLAHAS VÕI ORTOOS

Kipslahase või ortoosi kandmise vajaduse määrab arst. Kipslahase või ortoosi kandmise juhendid leiab operatsioonijärgsetest dokumentidest.

FÜSIOTERAAPIA

Kui arst on soovitanud Teil pöörduda operatsioonijärgselt füsioterapeudi poole, saate aja broneerida õe kontakttelefonil.