

Side:

Kui plaastrist on midagi läbi imbunud, vahetage plaaster. Soovitatav on ka elastne side, kuni põlv tundub ka sidemeta mugav.

Pesemine:

2 päeva peale operatsiooni võite end dušši all pesta. Püüdke siiski haava hoida kuivana, vahetage plaastrit peale igat pesemist. Ärge võtke kuuma vanni ega minge ujuma kuni õmbluste eemaldamiseni. Õmblused eemaldatakse 10-14 päeva peale operatsiooni.

Harjutused:

Sooritage sirge jala tõstmisi 100 korda päevas, et säilitada lihasjõudu. Painutage põlve nii, et ei tekiks valutunnet. Taastage oma tavaline liikumine järkjärgult. Vältige kükitamist või põlve väänamist 2 nädala jooksul. Istuva töö juurde võite tagasi pöörduda 2 kuni 3 päeva pärast, füüsilise töö juurde 3 kuni 4 nädala pärast. Osalise sportliku tegevuse juurde 2 kuni 3 nädalat peale operatsiooni.

Võimalikud probleemid:

Põlv võib olla turses ja ebamugav mitme päeva jooksul. Kui liiges on väga valulik või kuum, kui tõuseb palavik ning 48 tundi peale operatsiooni on haavadest tugev eritus – pöörduge kindlasti oma raviarsti poole.



PÄEVAKIRURGIA ERAKLIINIK

Kalevi 4, Tartu
Telefon 736 6088
736 6077

ARTROSKOOPIA KODUSE HOOLDUSE JUHISED

Peale artroskoopiat võib Teie tähelepanuvõime olla mõjutatud ravimitest, mida Teile kliinikus anti. Selle tõttu operatsioonile järgneva 24 tunni jooksul ärge juhtige autot, ärge kasutage keerulisi tehnilisi seadmeid, ärge võtke vastu tähtsaid otsuseid ega kirjutage alla olulistele dokumentidele. Ärge tarvitage rahusteid ega valuvaigisteid peale nende, mida on Teile soovitatud raviarsti poolt. Peale kliinikust koju jõudmist puhake ülejäänud osa päevast.

Valu:

Teil võib esineda valu 1 kuni 2 päeva. Võtke valuvaigisteid raviarsti soovitude järgi. Samal ajal ärge tarvitage alkohooli. Hoiduge ravimite võtmisest tühja kõhuga.

Turse:

Esimese 2 päeva jooksul peale operatsiooni puhake võimalikult palju kõrgemale asetatud jäsemega.