

AKILLESJÄNTEEN PUHDISTUS

Toimenpide

Akillesjänteen puhdistusleikkauksessa irrotetaan jänteen ympärillä olevia kiinnikkeitä ja/tai poistetaan akillesjänteen sisällä olevaa paksuuntunutta kudosta.

Kivunhoito

Kivunhoidon kannalta on tärkeää, että otat säännöllisesti kipulääkettä. Jalan pitäminen kohoasennossa vähentää leikkauksen jälkeistä kipua. Kylmäpakkaus ja kohoasento ehkäisevät ja vähentävät myös turvotusta. Käytä kylmäpakkausta 15 - 20 min / kerta, useita kertoja päivässä.

Haavanhoito

Kahden vuorokauden kuluttua leikkauksesta voit poistaa haavalta sidoksen ja suihkuttaa haavan. Haavalla olevat klipsit poistetaan työterveydessä tai terveystieteiden keskuksessa ajanvarauksella.

Klipsien poiston jälkeisenä päivänä voit mennä saunaan.

Toipuminen

Leikatulla jalalla saat varata osapainovaruksella 3 viikon ajan, ellei toisin määrätä. Lääkäri voi määrätä käytettäväksi kantakoroketta noin 4 viikon ajan. Ensimmäisen viikon ajan voit käyttää kyynärsauvoja lievittämään kipua ja ehkäisemään turvotusta. Kyynärsauvat voit hakea omasta terveystieteiden keskukselta.

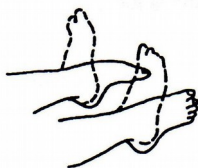
Fysioterapia.

Tee harjoitukset rauhallisesti ja alussa useita kertoja päivässä. Harjoitusten tarkoituksena on palauttaa nilkkaan hyvä liikkuvuus mahdollisimman pian ja estää kiinnikkeiden syntymistä leikkausalueelle.

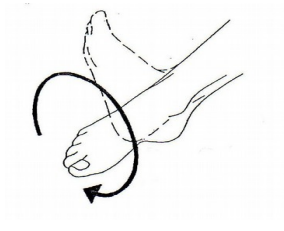
Seuraavat liikkeet voit aloittaa heti leikkauksen jälkeisenä päivänä.



Selinmakuulla tai istuen.
Koukista ja suorista varpaat tehokkaasti.
Toista 20 kertaa.

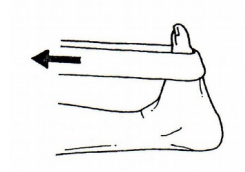


Selinmakuulla tai istuen.
Koukista ja suorista nilkkaa. Jos pidät polvet suorina liikkeen aikana tunnet venytystä pohjelihaksissa.
Toista 10 -20 kertaa.



Istuen tai seisten.
Pyöritä nilkkaa suuntaa välillä vaihtaen.
Toista 20 kertaa.

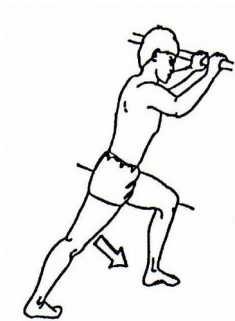
Seuraavat liikkeet voit aloittaa ompeluiden poiston jälkeen.



Istu jalka suorana edessä. Laita nauha tai vyö jalkaterän ympärille. Vedä nauhasta varovasti ja tunne venytys pohkeessa. Pidä venytys 20-30sekuntia.



Istu tuolilla ja risti venytettävä jalka syliin. Laita käsi jalkaterän päälle ja venytä nilkkaa varpaita ojentaen. Pidä venytys 20-30 sekuntia. Toista 3-5 kertaa.



Käyntiasennossa venytettävä jalka suoraan takana ja toinen koukussa edessä. Ota käsillä tukea seinästä.

Nojaa vartaloa eteen alas, kunnes venytys tuntuu pohkeessa. Pidä venytys 20 -30 sekuntia ja rentoudu.

Toista 3-5 kertaa.

Mikäli toipumisessa tai haavan paranemisessa on ongelmia, ota yhteyttä omaan terveyskeskukseen, työterveyshuoltoon, leikkausosastolle (06) 826 4637, kirurginen osasto 10 (06) 826 4310, kirurginen osasto 7 (06) 826 4303 tai yhteispäivystykseen 116117.