

## LEIKKAUKSEN JÄLKEISEN KIVUN MITTAAMINEN JA KIVUN LIEVITYSMENETELMÄT

### POTILASOHJE LEIKKAUKSEEN SAAPUVALLE

Haluamme toteuttaa mahdollisimman hyvää leikkauksen jälkeistä kivunhoitoa. Tehokas kivunhoito parantaa leikkauksesta toipumista ja helpottaa sydämen ja keuhkojen toimintaa, vähentää laskimotukoksen syntyä ja parantaa suolen toimintaa leikkauksen jälkeen.

Jokaiseen leikkaukseen liittyy jonkinasteista kipua. Leikkauksen jälkeinen voimakas kipu on epämiellyttävää ja sillä on myös haitallisia sivuvaikutuksia. Tehokas kivun lievitys edellyttää potilaan ja henkilökunnan yhteistyötä. Tutustukaa seuraaviin ohjeisiin kivun mittaamisesta ja eri kivunlievityskeinoista. Kivunhoitoon liittyviin kysymyksiin vastaavat anestesia lääkärit ja/tai kipuhoitaja.

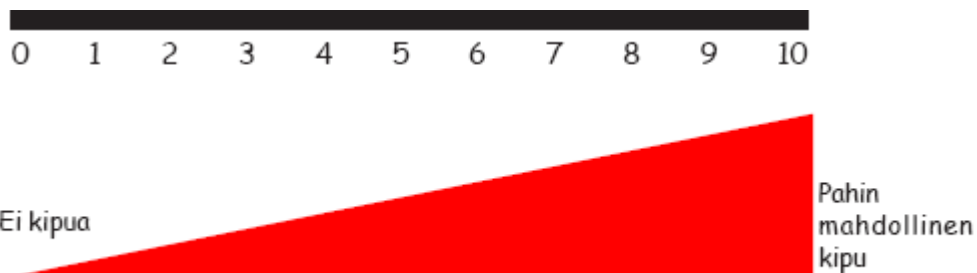
### KIVUN MITTAAMINEN

Kivun kokeminen on hyvin yksilöllistä. On erittäin tärkeää, että kerrotte hoitohenkilökunnalle, kuinka voimakkaana ja millaisena kipunne koette. Kivun hoitoa parantaaksemme olemme ottaneet käyttöön kipumittarin, joka helpottaa toimenpiteen jälkeisen kivun voimakkuuden arviointia.

Kipumittari on yksinkertainen kymmenen senttimetrin mittainen kiila tai jana (ks. kuva), jonka toisessa päässä on kivuttomuus (0) ja toisessa päässä pahin mahdollinen kuviteltavissa oleva kipu (10). Valitkaa janalta tai kiilalta se kohta, mikä parhaiten kuvaa kipunne voimakkuutta. Kipulääkkeen teho tarkistetaan kysymällä Teiltä kivun voimakkuus uudelleen tietyn ajan kuluttua. Mikäli kipu ei ole lievittänyt tarpeeksi Teillä on mahdollisuus saada lisää kipulääkettä ja tarvittaessa kipulääkitystä muutetaan Teille paremmin sopivaksi.

Voitte myös ilmaista kiputuntemuksenne suoraan numeroilla, jolloin 0 merkitsee kivuttomuutta ja 10 pahinta mahdollista kuviteltavissa olevaa kipua. Voitte myös kuvata kipuanne sanallisesti: kivuton, lievä kipu, kohtalainen, kova, sietämätön.

Kuva 1 ja 2



Tavoitteena on, että leikkauksen jälkeinen kipu pysyy lievänä, kipumittarilla mitattuna alle 3.

Jotta kipumittarin käyttö sujuisi vaivattomasti, on hyvä, että tutustutte siihen jo ennen leikkausta. Sairaanhoitaja auttaa Teitä valitsemaan sen kipumittarin, jonka avulla pystytte parhaiten ilmaisemaan kipuanne.

### KIVUNHOITOMENETELMIÄ

Leikkauksenjälkeisen kivun hoitoon on useita vaihtoehtoja. Teille tehtävän leikkauksen ja mahdollisten aikaisempien kokemuksienne ja toivomuksienne perusteella, anestesia lääkäri suunnittelee tarkoituksenmukaisen kivunhoidon.

### SÄRKYLÄÄKKEET

Teille annostellaan tavallisten tulehduskipulääkkeiden ryhmään kuuluvaa lääkettä säännöllisesti 2-3 kertaa vuorokaudessa joko tabletteina, kapseleina, peräpuikkoina tai suonensisäisesti.

### VAHVAT KIPULÄÄKKEET

Teille annostellaan tarvittaessa vahvaa kipuläkettä joko lihakseen tai suonensisäisesti. Lihakseen annosteltaessa vaikutus alkaa noin 15-30 minuutin kuluttua lääkkeen antamisesta. On tärkeää, että pyydätte kipuläkettä heti, kun kipu alkaa voimistua.

### EPIDURAALINEN KIVUNHOITO

Tavallisimmin epiduraalisesti hoidetaan vatsan tai rintakehän alueelle sekä lonkkaan tai alaraajoihin kohdistuvien leikkausten aiheuttamat kivut.

Anestesia lääkäri asettaa epiduraalikatetrin (hyvin ohuen letkun) paikoilleen selän nikamien välistä epiduraalitilaan ennen leikkausta. Kipua lievittäviä aineita annostellaan katetrin kautta, kipupumpun avulla. Vointianne tarkkaillaan säännöllisesti koko epiduraalihoidon ajan.

Epiduraalisen kivunhoidon mahdollisia haittavaikutuksia voi olla lievä pahoinvointi, kutina, huimaus ja virtsaamisvaikeus. Lievää pahoinvointia ja kutinaa voidaan helpottaa lääkityksellä.

Muissa kuin alaraajaan kohdistuvissa leikkauksissa tavoitteena on, ettei epiduraalinen kivunhoito estä liikkumista.

Epiduraalikatetri poistetaan vuodeosastolla kivuttomasti, kun kipunne on lievittänyt niin, että sitä voidaan hoitaa suoneen, lihakseen tai suun kautta annettavilla kipulääkkeillä.

#### IV-PCA L. POTILAAN ITSESÄATELEMÄ KIVUNHOITO

(PCA = Patient Controlled Analgesia)

Erityisellä PCA-kipupumpulla voitte itse annostella vahvaa kipulääkettä tarpeen mukaan. Kipupumpun avulla kipu voidaan hoitaa erittäin tehokkaasti ja turvallisesti.

Anestesia lääkäri ohjelmoi kipupumpun antamaan määrätty kipulääkeannos suoneen, kun painatte annostelijaa. Lääkkeen vaikutus alkaa noin 5-10 minuutin kuluttua. Mikäli kivunlievitys ei ollut riittävä, voitte painaa annostelijaa uudelleen, kunnes kipunne on lievittynyt riittävästi.

Kipupumppuun on säädettävissä jatkuva virtaus, kerta-annos ja lukitusaika kerta-annoksien välillä. Lukitusaika on varotoimenpide, jolla estetään yliannostus.

Kipupumpun käytössä Teitä ohjaa kipuhoitaja.

#### MUUT MENETELMÄT

Monissa leikkauksissa kirurgi puuduttaa leikkauksen lopussa leikkausalueetta.

Tämä on tehokas kivunlievityskeino ensimmäisinä leikkauksen jälkeisinä tunteina. Puudutuksen loputtua on tärkeää, että saatte kipulääkettä heti, kun kipu alkaa voimistua. Tämä takaa tasaisen ja turvallisen kivunlievityksen.

Kipua voidaan lieventää myös kylmäpakkauksilla, leikkausalueetta tukevalla sidoksella ja hakeutumalla mahdollisimman hyvään asentoon ja rentoutumalla.

Rentoutumisella voitte lievittää lihasjännityksen aiheuttamaa kipua. Seuraavassa yksinkertainen rentoutumisohje, jota voitte harjoitella jo kotona.

- ottakaa hyvä asento ja sulkekaa silmät kevyesti
- hengittäkää sisään, syvään ja rauhallisesti
- antakaa ilman purkautua ulos omalla painollaan rauhallisesti.
- antakaa uloshengityksen aikana jännityksen laueta ja lihasten rentoutua
- toistakaa syvä sisäänhengitys ja rauhallinen uloshengitys 3-4 kertaa
- voitte halutessanne keskittyä ajattelemaan jotain miellyttävää ympäristöä tai tapahtumaa ja antaa miellyttävän mielikuvan vallata mielenne. Nauttikaa mielikuvasta ja kun tunnette olevanne rentoutunut, voitte lopettaa rentoutumistuokion syvään sisään ja uloshengitykseen.