

Kirurgian poliklinikka	(06) 826 4293 sihteeri, (06) 826 4262 sairaanhoitaja
Hoidonvaraaja	(06) 826 4788 arkisin klo 9-10
Kirurginen osasto 7	(06) 826 4303
Fysiatria ja kuntoutuspalvelut	040 653 4254

SELÄN LUUDUTUSLEIKKAUKSEEN VALMISTAUTUMINEN

Yleistä

Sinulle on tarkoitus tehdä selän luudutusleikkaus. Luudutusleikkauksen syitä ovat vaikeaa paikallista selkäkipua aiheuttava viallisen nikamavälin liike tai selkärangan virheellinen asento. Selän luudutusleikkauksen tavoitteena on valittujen nikamavälien jäykistäminen liikkumattomiksi luuduttamalla nikamaväli joko omalla tai keinotekoisella luulla, lisäksi leikkauksessa käytetään metallisia tai muovisia kiinnitysosia, esimerkiksi titaanisia ruuveja ja tankoja. Leikkauksessa voidaan luuduttaa yksi tai useampi väli.

Oma aktiivinen toiminta leikkaukseen valmistautumisessa sekä leikkauksen jälkeisessä kuntoutumisessa nopeuttaa paluuta normaaliin elämään. Nopean kuntoutumisen saavuttamiseksi on tärkeää, että itse haluat leikkaukseen ja olet valmis kuntouttamaan itseäsi päivittäin annettujen ohjeiden mukaisesti.

Leikkaukseen valmistautuminen alkaa kuukausia ennen varsinaista leikkausta. Leikkaus on rasite elimistölle ja vaatii mahdollisimman hyvän terveydentilan. Hyvä peruskunto edistää leikkauksesta toipumista ja ennaltaehkäisee komplikaatioiden syntymistä.

Perussairauksien hoito

Perussairauksien kuten reuman, diabeteksen, astman ja sydän - ja verisuonisairauksien sekä pitkäaikaisten ihosairauksien hyvä hoitotasapaino vähentää leikkausriskejä ja nopeuttaa toipumista. Jos sinulla on pitkäaikaissairauksia, sinun tulee tarkistuttaa terveydentilasi ennen leikkausta.

Verenvuotoriskiä vaikuttavat lääkitykset ja luontaistuotteista Omega 3 on tauotettava ennen leikkausta erillisen ohjeen mukaan.

Tulehdusten hoito ja ennaltaehkäisy

Tulehdukset ovat luudutusleikkauksen yleisimpiä esteitä, sillä bakteerit voivat levitä verenkierron mukana vierasesineeseen ja aiheuttaa leikkausalueen infektiota. Siksi on tärkeää, että kaikki tulehdukset hoidetaan ja tulehdusten synty estetään. Esteenä leikkaukselle voivat olla esimerkiksi hammas-, hengitystie- ja virtsatie-tulehdukset sekä ihon ja kynsien tulehdukset. Mikäli epäilet, että sinulla on jokin hoitoa vaativa tulehdus, ota yhteyttä omaan terveyskeskukseen.

Suun ja hampaiden hoito

Hampaiden ja suun kunto tulee tarkastuttaa hammaslääkärillä ennen leikkausta. Hammaslääkärillä käynti on tarpeen myös siinäkin tapauksessa, että sinulla on hammasproteesit. Hakeudu hammashoittoon mahdollisimman nopeasti. Leikkaukseen pääset vasta, kun mahdolliset suun ja hampaiden tulehdukset on hoidettu. Jos hampaita joudutaan poistamaan, toimenpide pitää tehdä vähintään 3 viikkoa ennen leikkausta. **Pyydä hammaslääkäriltä kirjallinen todistus suun ja hampaiden kunnosta ja tuo se mukana leikkausta edeltävälle käynnille.**

Ihon ja jalkojen hoito

Leikkaukseen tullessa ihon tulee olla ehjä, sillä se on merkittävä suoja tulehduksia vastaan. Huolehdi ihon ja jalkojen puhtaudesta sekä kunnosta päivittäin. Vältä ihon rikkoutumista, hankaamista ja ihoarvojen poistoa ennen leikkausta. Haavat, märkänäppylät, ihottumat, palovammat ja rikkiäiset varpaanvälit ovat esteitä leikkaukselle. Jos et pysty tarkastamaan jalkojen ihon kuntoa itse, suosittelemme käyntiä jalkojenhoitajalla. Ihosi kunto tarkistetaan päiväkäynnin yhteydessä sekä leikkauispäivänä.

Ravitsemus ja painonhallinta

Hyvä ravitsemustila edistää leikkauksen jälkeistä toipumista. Ennen leikkausta on hyvä syödä monipuolisesti ja nauttia riittävästi nesteitä. Luuston kannalta on tärkeää huolehtia myös riittävästä kalsiumin ja D-vitamiinin saannista. Jos sinulla on huomattavaa ylipainoa, on tärkeää laihduttaa hyvissä ajoin ennen leikkausta, koska ylipaino pitkittää leikkauksesta toipumista sekä lisää leikkaukseen liittyviä riskejä. Pysyvään painonpudotukseen pääset pitkällä aikavälillä, tällöin ei myöskään ravitsemustilasi häiriinny ennen leikkausta. Laihdutus- ja ruokavalio-ohjeita saat terveyskeskuksesta tai internetistä.

Tupakka ja alkoholi

Tupakointi huonontaa verenkiertoa leikkaushaavalla ja siten hidastaa haavojen paranemista ja lisää tulehdusriskiä. Tupakoinnin lopettaminen hyvissä ajoin, viimeistään kuukausi ennen leikkausta on suositeltavaa. Apuna tupakoinnin lopettamisessa ja vieroitusoireiden lievittämisessä voit käyttää kaupasta saatavia nikotiinilaastareita ja -purukumeja.

Runsas alkoholin käyttö vaikeuttaa leikkauksen jälkeistä toipumista ja kuntoutumista sekä voi myös vähentää kipulääkkeiden tehoa. Tämän vuoksi runsas, jatkuva alkoholin käyttö vaatii asianmukaista hoitoa hyvissä ajoin ennen suunniteltua leikkausta.

Leikkausajasta ilmoittaminen

Sinut kutsutaan leikkaukseen hoitotakuun mukaisesti kuuden kuukauden sisällä kirurgian poliklinikalla tehdystä leikkauspäätöksestä.

Ennen leikkausta järjestetään päiväkäynti kirurgiselle vuodeosastolle. Käynnin tarkoituksena on varmistaa leikkauksekelpoisuutesi.

Kutsu päiväkäynnille ja leikkaukseen lähetetään kirjeitse. Peruutusajoista voidaan ilmoittaa myös puhelimitse. Kutsukirje sisältää mm.

- mihin toimenpiteeseen aika on varattu
- ohjeet ennen leikkaukseen tuloa tehtävistä laboratorio- ja röntgentutkimuksista

Kotona selviytyminen leikkauksen jälkeen

Hoitoajat osastolla ovat leikkauksen jälkeen lyhyet. Leikkauksen jälkeistä selviytymistä kotioloissa voi ennakoida mm. kodin ulkopuolella asioinnin, peseytymisen, pukeutumisen suhteen. Apua kotona selviytymiseen saat joko omaisilta tai oman kuntasi kotihoidosta. Tarvittaessa sosiaalityöntekijä voi auttaa sinua kotiasioiden järjestelyssä.

Kotiutuminen tapahtuu, kun kotiutumisen edellytykset täyttyvät. Kotiutuminen on mahdollista, kun kävely ja muut päivittäiset toiminnot onnistuvat omatoimisesti. Tarvittaessa hoitoa voidaan jatkaa terveyskeskuksessa.

Luudutusleikkauksen jälkeen **sairausloman pituus on yleensä 4 kuukautta.**

MUISTILISTA

- SUUN JA HAMPAIDEN TULEE OLLA TERVEET
- PERUSSAIRAUKSIEN TULEE OLLA TASAPAINOSSA
- TULEHDUKSIA EI SAA OLLA
- IHON ON OLTAVA KUNNOSSA
- HUOLEHDI HYVÄSTÄ PERUSKUNNOSTA
- LIIKU SÄÄNNÖLLISESTI LEIKKAUKSEEN SAAPUMISEEN ASTI
- VALMISTAUDU LEIKKAUKSEEN OHJEIDEN MUKAISESTI

Omia muistiinpanoja ja kysymyksiä

VARVASVÄLIHAUTUMA

Hautuneessa varvasvälissä iho on valkoinen, kostea ja pehmeä. Varvasväleissä iho on hyvin ohut ja sinne syntyy helposti ihorikkoja. Useimmat hautumat syntyvät jalkojen pesun laiminlyönnistä tai varvasvälien huolimattomasta kuivaamisesta. Hautumat saattavat johtua myös jalkojen runsaasta hikoilusta, pienistä kengistä tai sukista.

Ennaltaehkäisy ja omahoito

- Varvasvälit tulee tarkistaa säännöllisesti jalkojen pesun ja kuivaamisen yhteydessä. Voit ottaa avuksi käsipeilin ja sen avulla katsoa myös varpaiden alle.
- Jalkojen päivittäiseen pesuun riittää ihonlämpöinen vesi ja mieto saippua.
- Pesun jälkeen varvasvälit tulee kuivata huolellisesti ja kevyesti pehmeällä pyyhkeellä. Liian kova hankaus voi rikkoa ohuen ihon varvasväleissä. Jos varvasvälit jäävät kosteiksi, ohut iho hautuu helposti rikki.
- Mikäli varvasvälit ovat hautuneet tai menneet rikki, käytä varpaidenväleissä päivittäin puhdasta lampaanvillaa (apteekista) tai pehmeästä puuvillaisesta lakanakankaasta suikaleita.
- Kosteat varvasvälit altistavat jalkasilsalle, jonka voi hoitaa apteekista saatavilla sienilääkkeillä.
- Yleisissä pesutiloissa, esim. uimahalli, on suotavaa käyttää suihkutossuja tai sandaaleita, näin estät sieni-infektion leviämisen ja tartunnan saamisen.

Ihotautien poliklinikka

Laatija: Minna Mörtenhumer

Päiväys: 28.04.2015

Kirurgian poliklinikka
Hoidonvaraaja(06) 826 4293
(06) 826 4782 arkisin klo 9-11**SUUN JA HAMPAIDEN HOITO ENNEN LEIKKAUSTA**

Suun ja ikenien kunto tulee tarkistaa kaikilta luudutusleikkaukseen tulevilta potilailta. Leikkaukseen pääsee vasta, kun mahdolliset suun alueen tulehdukset on tarkistettu ja hoidettu. Jos hampaita joudutaan poistamaan, toimenpide tulee tehdä vähintään 3 viikkoa ennen suunniteltua leikkausta. Leikkausta varten tarvitsette hammaslääkärin todistuksen suun ja hampaiden kunnosta.

Teille on varattu aika suun ja hampaiden kunnan tarkistusta varten:

_____ / _____ 20_____ klo _____
Hammaslääkärin vastaanotto

HUOM. lisäksi varatkaa aika leukojen ja hampaiston panoraamatomografiaan (OPTG) oman terveyskeskuksenne röntgenistä. OPTG tulee olla otettuna ennen hammaslääkärin vastaanottoa!

Potilaan nimi_____
Henkilötunnus**Hammaslääkärin lausunto suun terveydestä:** OPTG:ssa ei ole tulehduspesäkkeitä havaittavissa._____
Paikka ja aika_____
Allekirjoitus**Todistus on voimassa 6 kuukautta.**