

BURSECTOMIA (NIVELPUSSIN PUHDISTUS)

Olkalisäkkeen alaisen tilan ahtaus voi aiheuttaa hankausärsytystä olkapäätä liikuttaviin jänteisiin. Hankauksen seurauksena jännekudokseen tulee tulehdusreaktio aiheuttaen **leposärkyä** sekä **kipua rasiuksessa** ja usein **liikerajoitusta**. Ensisijainen hoitomuoto on olkapään liikeharjoittelu. Tällöin olennaista on olkapään sisä- ja ulkokiertolihas- vahvistava liikeharjoittelu esimerkiksi kuminauhavastusta käyttäen. Mikäli olkapään liikeharjoittelulla ei saavuteta toivottua tulosta, niin päädytään leikkaukseen, jolloin tehdään nivelpussin puhdistus.

Toimenpide

Leikkaus tehdään täyhystyskirurgisena toimenpiteenä nukutuksessa ja/ tai plexuspuudutuksessa. Leikkauksessa puhdistetaan nivelpussia.

Kivunhoito

Plexuspuudutus kestää useita tunteja, jopa iltaan asti. Leikkauksen lopussa kirurgi asettaa olkapäähän katetrin, johon yhdistetään **paikallispuudutuspumppu**. Pumppu on tyhjä 2 vuorokauden kuluttua, jolloin letkun saat itse poistaa kotona. (katso kipupumpun ohje). **Säännöllisesti** käytetty **kipulääkitys** auttaa pitämään kivun hallinnassa. **Kylmäpakkaukset** ja **kohoasento** sängyssä auttavat myös kivunhoidossa.

Haavanhoito

Haavalla olevat **sidokset** saat poistaa kipupumpun poiston yhteydessä. Kipupumpun poiston jälkeisenä päivänä voit mennä **suihkuun**. Ompeleet poistetaan _____työterveydessä tai terveyskeskuksessa ajanvarauksella. **Saunaan** voitte mennä ompeleiden poiston jälkeisenä päivänä.

Toipuminen

Kantosidettä käytetään **kivun hoitona** 1-2 vuorokautta leikkauksen jälkeen. Olennaista on alusta alkaen aloittaa olkapään liikeharjoitteet liikkeitä vähitellen lisäten kivun mukaan.

Liikeharjoittelu aloitetaan heiluriharjoituksilla ja yläraajan nostoilla toisella kädellä tukien. Kivun salliessa yleensä 2-3 viikkoa leikkauksesta liikkeitä suoritetaan asteittain omalla lihasvoimalla ja liikelaajuutta lisätään kivun sallimissa rajoissa täyteen liikelaajuuteen.

Leikkauksen lopputulos riippuu erittäin paljon siitä, kuinka ahkerasti jaksat itse harjoittaa olkaniveltä. 4-8 viikon kuluttua leikkauksesta olkanivelessä tulisi olla normaali liikkuvuus. Olkapään lopullinen kuntoutuminen tapahtuu kuukausien kuluessa leikkauksesta. Fysioterapeutti antaa tarkat kuntoutusohjeet.

Tarvittaessa **jälkitarkastus** omalla työterveyslääkärillä noin 6-7 viikon kuluttua leikkauksesta.

Sairausloma on 4-6 viikkoa työn rasittavuudesta riippuen.

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.