

## OLKAPÄÄN KIERTÄJÄKALVOSIMEN REPEÄMÄ (RUPTURA ROTATOR CUFF)

Olkaviveltä ympäröi usean lihaksen jänteistä muodostunut kiertäjäkalvosin eli rotator cuff. Kiertäjäkalvosimeen voi tulla repeämä kaaduttaessa loitonnetun käden varaan tai äkillisen nykäisevän rasituksen kohdistuessa olkapäähän. Repeämän oireina ovat olkapään särky, kipu ja heikkous olkapään nostoliikkeissä. Osittaiset revähtymät voivat parantua oireettomiksi viikkojen ja kuukausien kuluessa. Sitä vastoin kiertäjäkalvosimen täydelliset repeämät vaativat usein korjausleikkauksen.

### Toimenpide

Toimenpide tehdään plexuspuudutuksessa ja/tai nukutuksessa tähytysleikkauksena ja tarvittaessa pienen avauksen kautta. Leikkauksessa repeämä korjataan ompelemalla.

### Kivunhoito

**Plexuspuudutus** kestää useita tunteja, jopa iltaan asti. **Säännöllisesti** käytetty **kipulääkitys** auttaa pitämään kivun hallinnassa. **Kylmäpakkaukset** ja **kohoasento sängyssä** auttavat myös kivunhoidossa.

### Haavanhoito

Haavalla olevat sidokset saat poistaa kahden vuorokauden kuluttua leikkauksesta ja käydä **suihkussa, saunaan** voit mennä ompeleiden poiston jälkeisenä päivänä. **Ompeleet** poistetaan työterveydessä tai terveyskeskuksessa ajanvarauksella.

### Toipuminen

Leikkauksen jälkihoidossa tarvittava olkapään tuenta riippuu repeämän ommelsauman kireydestä. Yleensä kantoside riittää käden tuentaan. Kantosidettä pidetään 4-6 viikon ajan. Sormien, ranteen ja kyynärnivelen aktiiviset liikkeet aloitetaan heti leikkauksen jälkeen.

Olkapään liikehoito alkaa 4-6 viikon kuluttua leikkauksesta ommelsauman parannuttua riittävästi. Kuntoutus alkaa aluksi heiluriharjoituksilla ja käden nostoilla toisella kädellä avustaen. Sen jälkeen kivun mukaan voidaan siirtyä aktiivisiin liikeharjoitteisiin eli liikkeet tehdään olkapään omaa lihasvoimaa käyttäen. Olkapään liikkeet kuormitusta vasten ovat sallittuja useimmiten 8 viikkoa leikkauksesta. Olkapään lopullinen kuntoutuminen tapahtuu kuukausien kuluessa leikkauksesta. Kuntoutuksen tukena on yleensä tarpeen käyttää fysioterapiaa.

Fysioterapeutti antaa tarkat kuntoutusohjeet.

**Jälkikontrolli** lääkäriellä on 4-6 viikon kuluttua leikkauksesta.

**Sairausloman** tarve riippuu potilaan työstä sekä korjatun jänneaurion laajuudesta. Yleensä tarvittava sairausloma on 2-3 kuukautta.

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