

Polven eturistisiteen korjausleikkaus (ACL)

Polven eturistiside on **tärkein polvea tukeva nivelside**. Eturistisiteen vaurioituminen useimmiten aiheuttaa polven haitallisen löysyyden. Sen seurauksena polven rasitustilanteissa voi esiintyä kipuilua, pottämisoireita ja turvotusta. Siksi **eturistisiteen katkeaminen vaatii korjausleikkauksen**.

Toimenpide

Leikkaus tehdään **selkäpuudutuksessa tähytysleikkauksena** kolmen pienen haavan kautta ([artroskopia](#)). Toimenpiteessä vaurioitunut eturistiside korvataan polvitaipesta otetulla kahdella jännteellä. Siirrännäinen kiinnitetään ruuveilla.

Kuntoutus

Siirrännäisen kiinnittymisen ja lujittumisen kannalta 3 ensimmäistä kuukautta ovat tärkeitä. Siksi oikein toteutettu jälkihoito ja kuntoutus on olennaisen tärkeää. Kynänsauvoja käytetään 2-4 viikkoa kävelyn tasapainottamiseksi. Puolipainovaraus on kynänsauvoilla keventäen 2 viikon ajan ja sen jälkeen kivun mukaan. Polvea saa taivutella ilman rajoituksia. Nilkan ja varpaiden liikuttelu on tärkeää syvien laskimotukosten välttämiseksi. Katso [kuntoutusohje \(pdf\)](#).

Haavanhoito

Sidokset voi poistaa vuorokauden kuluttua leikkauksesta, minkä jälkeen saa mennä suihkuun. Ideaaliside voi olla polven tukena noin viikon. Ompeleet poistetaan 10-14 vuorokauden kuluttua terveyskeskuksessa, työterveyshuollossa tai neuvolassa (____/____ pvm). Saunaan voi mennä vuorokauden kuluttua ompeleiden poistosta.

Kivunhoito

Säännöllinen kipulääkitys, kohoasento, ideaaliside ja kylmähoito vähentävät tehokkaasti toimenpiteen jälkeistä turvotusta ja kipua edistäen toipumista.

Kipulääkkeitä on hyvä ottaa aluksi säännöllisesti 3-4 vrk:n ajan ja sen jälkeen tarvittaessa:

Parasetamoli

Tulehduskipulääke

Vahva kipulääke

Muut lääkkeet

Jälkitarkastus on lääkäriellä 3-4 viikon ja 3 kuukauden kuluttua leikkauksesta. Fysioterapeutin luona on kontrollit 2 ja 4 viikon kuluttua sekä 3, 6 ja 12 kuukauden kuluttua.

Sairausloma on noin 7 viikkoa leikkauksesta.

Yhteydenotot:

Tulehdusoireiden (yltyvä kipu, voimakas turvotus, kuumotus, punoitus, jatkuva haavaeritys) tai muun ongelman ilmaantuessa polveen tulee ottaa yhteys terveystieteiden keskuksen tai hoitavaan yksikköön:

Päiväkirurginen yksikkö A2 arkisin klo. 07.00 - 17.00 puh. **(06) 323 1552**,
Päivystyspoliklinikka muuna aikana puh. **(06) 323 1311** tai
Oma terveystieteiden keskus tai työterveyshuolto

Toivotamme hyvää toipumista!