

Tähystyksessä tehty polven nivelkierukan repeämän ompelu (Meniscisuturaatio)

Pieni nivelkierukan repeämä hoidetaan tavallisimmin repeämäalueen poistolla. Osa nivelkierukan repeämistä on laajoja, jolloin ne korjataan ompelemalla. Koko nivelkierukan poisto aiheuttaa riskin nivelrikon kehittymiselle. Laajan nivelkierukan repeämän tyyppioreet ovat kipu ja lukko-oire.

Toimenpide

Leikkaus **tehdään tähystyskirurgisena toimenpiteenä** pienten pistoaukkojen kautta ([artroskopia](#)). Suuri nivelkierukan **repeämä hoidetaan ompelemalla**, mikäli se teknisesti vauriotyyppi huomioiden on mahdollista. Repeämäalueen kiinnityksessä käytetään itsestään sulavia nuolia ja ruuveja sekä tarvittaessa tietynlaista ompelutekniikkaa.

Kuntoutus

Oleennaista paranemisessa on reisilihasvoiman tehokas palauttaminen. Sen takia polven liikeharjoituksia toteutetaan alusta alkaen. Kyynärsauvoja käytetään 4-5 viikkoa. Tänä aikana on sallittua astua ainoastaan jalan painolla. Täydellä painolla jalalle saa varata kuitenkin polvi suorana. Polvessa voi esiintyä turvotusta, jonka takia polvi voi tuntua hieman jäykemmältä kuin tavallisesti. Nilkan ja varpaiden liikuttelu on tärkeää syvien laskimotukosten välttämiseksi. Katso [kuntoutusohje \(pdf\)](#).

Haavanhoito

Sidokset voit poistaa vuorokauden kuluttua leikkauksesta, minkä jälkeen voi mennä suihkuun. Ideaaliside voi olla polven tukena noin viikon. Ompeleet poistetaan 7-12 vuorokauden kuluttua terveyskeskuksessa, työterveyshuollossa tai neuvolassa (____/ ____pvm). Saunaan voi mennä vuorokauden kuluttua ompeleiden poistosta.

Kivunhoito

Säännöllinen kipulääkitys, kohoasento, ideaaliside ja kylmähoito vähentävät tehokkaasti leikkauksen jälkeistä polven turvotusta ja kipua edistäen toipumista. Kipulääkkeitä on hyvä ottaa säännöllisesti 2-4 vrk:n ajan ja sen jälkeen tarvittaessa:

Parasetamoli

Tulehduskipulääke

Vahva kipulääke

Muut lääkkeet

Jälkitarkastus on lääkäriellä 4 viikon kuluttua leikkauksesta.

Sairausloma on 5 viikkoa leikkauksesta.

Yhteydenotot

Tulehdusoireiden (yltyvä kipu, voimakas turvotus, kuumotus, punoitus, jatkuva haavaeritys) tai muun ongelman ilmaantuessa polveen tulee ottaa yhteys terveyskeskukseen 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 terveyskeskus tai työterveyshuolto

Toivotamme hyvää toipumista!