

Tenniskyynärpääleikkaus (Topaz) (epicondylitis lateralis humeris)

Toimenpide

Toimenpide tehdään puudutuksessa. Toimenpiteen aikana kyynärpäähän tehdään n. 2 cm pituinen haava, erityisinstrumentilla tehdään pieniä reikiä hoidettavaan jänteeseen 5 millimetrin välein.

Toipuminen

Kantosidettä käytetään muutaman päivän ajan, rannetta pidetään levossa. Kyynärnivelen ja ranteen liikuttelu aloitetaan kevyillä liikeharjoituksilla ilman vastusta. Kyynärpäähän ja ranteen asteittainen kuormitus on sallittua 2 viikon kuluttua leikkauksesta.

Tavanomaiset työ- ja vapaa-ajan rutiinit kuten raskaiden tavaroiden nostelu ovat sallittuja 3-4 viikon kuluttua. Raskas urheilu kuten painonnosto/ponnistus on sallittu 4-5 kuukauden jälkeen.

Haavanhoito

Haavan päällä on leikkauksen jälkeen haavatyyny. Kahden vuorokauden kuluttua leikkauksesta voi mennä suihkuun. Ennen suihkua haavatyyny poistetaan. Haavatyyny saa olla haavalla ompeleiden poistoon saakka. Ompeleet poistetaan 10 vuorokauden kuluttua leikkauksesta terveyskeskuksessa, työterveyshuollossa tai neuvolassa (_____/_____) pvm). Saunaan saa mennä vuorokauden kuluttua ompeleiden poistosta.

Kivunhoito

Säännöllinen kipulääkitys, lepo ja kylmähoito vähentävät leikkauksen jälkeistä kipua.

Kipulääkkeitä on hyvä ottaa säännöllisesti 4-5 vrk:n ajan ja sen jälkeen tarpeen mukaan:

Parasetamoli

Tulehduskipulääke

Vahva kipulääke

Muut kipulääkkeet

Jälkitarkastusta ei yleensä tarvita.

Sairausloma on noin 3 viikkoa työn rasittavuudesta riippuen.

Yhteydenotot

Tulehdusoireiden (yltyvä kipu, voimakas turvotus, kuumotus , punoitus, jatkuva haavaeritys) tai muun ongelman ilmaantuessa ota yhteys terveyskeskukseen tai hoitavaan yksikköön:

Päiväkirurginen yksikkö A2 arkisin klo 7.00 - 17.00 puh. (06) 323 1552

Päivystyspoliklinikka muuna aikana puh. (06) 323 1311

Oma terveyskeskus tai työterveyshuolto

Toivotamme hyvää toipumista!