

Leikkaustoiminta/ Yleiskirurgia

Kotihoito-ohje rinnan poistoleikkauksen jälkeen

Kivun hoito

Säännöllinen kipulääkitys edistää toipumista ja vähentää haavaturvotusta. Kipulääkitystä on hyvä käyttää säännöllisesti ensimmäisten päivien ajan.

Peseytyminen

Suihkuun saa mennä 24 tunnin kuluttua leikkauksesta, jolloin voit poistaa haavojen päällä olevan päällimmäisen sidoksen. Saunaan, kylpyyn ja uimaan saa mennä haavan parannuttua noin kahden viikon kuluttua leikkauksesta.

Haavan hoito

Haava on suljettu sulavilla ompeleilla. Haavan päällä olevia suojateippejä pidetään kahden viikon ajan. Ensimmäisen viikon jälkeen teipit on hyvä vaihtaa uusiin. Samoin jos teipit irtoavat.

Dreenin poisto omassa terveyskeskuksessa _____._____.

Dreenin poiston jälkeen voi leikkausalueelle ihon alle kerääntyä nestettä. Nestettä voidaan poistaa neulan ja ruiskun avulla kirurgian poliklinikalla. Nesteen poisto on suhteellisen kivuton ja nopea toimenpide.

Rintaliivit

Leikkauksen jälkeen puetaan päälle tuubitoppi, jota pidetään seuraavaan aamuun. Kotiutuessa saat halutessasi pehmeän proteesin käytettäväksi rintaliivien sisällä. Varsinaisen rintaproteesin sovitusaika varataan kuntoutusohjajalta jälkitarkastuksen jälkeen.

Liikkuminen

Kevyt liikkuminen, esimerkiksi kävely, on sallittua leikkausta seuraavana päivänä. Liiku kuitenkin hikoilematta. Raskaampi ja aktiivisempi liikunta, kuten ui-

minen, hiihtäminen, kuntosali tai sauvakävely ovat kiellettyjä 2 viikon ajan leikkauksesta samoin kuin painavien taakkojen nostelu. Juoksemista ja hyppimistä tulee välttää 6 viikon ajan.

Olkapään liikelaajuuden säilyttämiseksi ja turvotuksen vähentämiseksi tulee liikeharjoituksia tehdä kirjallisten ohjeiden tai fysioterapeutin ohjauksen mukaan.

Leikkauksessa veren hyytymisjärjestelmä aktivoituu ja tähän voi liittyä laskimotukoksen riski. Riski on pieni, alle 1% luokkaa. Tukosriskin pienentämiseksi on tärkeää aloittaa normaali liikunta mahdollisimman pian leikkauksen jälkeen. Laskimotukoksen oireita ovat alaraajoissa esiintyvä kipu, kuumotus, punoitus ja turvotus. Oireiden ilmaantuessa on otettava yhteyttä Kanta-Hämeen keskussairaalan ensiapuun.

Jälkitarkastus

Leikkauksen jälkeen saat jälkitarkastusajan poliklinikalle.

Yhteystiedot

Jos toipumisessa ilmenee ongelmia ensimmäisen illan tai yön aikana, ota yhteyttä K-HKS:n ensiapuun.

Mikäli sinulla on tulehdusoireita kuten märkäinen haavaeritys, uudelleen yltyvä kipu, turvotus, punoitus, kuumotus tai korkea kuume, ota yhteyttä arkisin kirurgian poliklinikalle ja viikonloppuna ensiapuun.

Jos kaipaat keskustelutukea muuttuneessa elämäntilanteessa, voit ottaa yhteyttä kirurgian poliklinikan rintasyöpähoitajaan tai oman terveyskeskuksen mielenterveyspalveluihin.

K-HKS Ensiapu puh. 03 629 4500.

Kirurgian poliklinikka ma-pe klo 7.30-14.00 puh. 03 629 2831.

Epäselvissä asioissa sinua palvelee

Päiväkirurgian yksikkö ma klo 7.00 - pe klo 18.00 puh. 03 629 3880.