



Leikkauksen jälkeinen kotihoito- ohje kyynärpään tapaturmapotilaalle

Leikkauspäivä

Jatkohoito leikkauksen jälkeen

- Käytä kantosidosta 1-2 viikkoa/4 viikkoa, myös yöllä. Poistaessasi kantositeen esim. pukeutumisen ja peseytymisen ajaksi, tue kyynärpää suoraan kulmaan ensimmäisen viikon ajan.
- Kevennä haavasidokset kolmen vuorokauden kuluttua leikkauksesta. Pidä haavateipit haavalla kaksi viikkoa. Jos haava on suljettu poistettavin ompelein, ne poistetaan kahden viikon kuluttua leikkauksesta.
- Huomioi hyvä hartiaryhti kaikissa tilanteissa.
- **Vältä yläraajan kuormittamista**, käteen tukeutumista, venyttämistä, vääntöjä ja yli puolen kilon painoisten esineiden kantamista ja nostamista, **kuusi viikkoa**.

Fysioterapeutin ohjauksen saat

- leikkauspäivänä.
- 1-2 viikon kuluttua leikkauksesta.
- neljän viikon kuluttua leikkauksesta.
- kuuden viikon kuluttua leikkauksesta.

Aloita seuraavat harjoitukset leikkauksen jälkeisenä päivänä

1. Olkapään asennon hallinta



Harjoittele säilyttämään olkapään hyvä asento - rentona takana alhaalla.

2. Sormien koukistus ja ojennus



Tue kyynärpää toisella kädellä. Koukista ja ojenna sormia. Toista 10-20 kertaa useita kertoja päivässä.

3. Ranteen koukistus ja ojennus



Tue kyynärpää toisella kädellä. Koukista ja ojenna rannetta. Toista 10-20 kertaa useita kertoja päivässä.

Ota tarvittaessa yhteyttä fysioterapeuttiin p. _____.