

## POLVINIVELLEN TÄHYSTYS

Polvinivelen tähytys on toimenpide, jonka avulla saadaan tietoa polvinivelen sisäisistä rakenteista ja sairauksista. Tähytys tehdään selkäpuudutuksessa. Tähytys tehdään pienestä, n. yhden cm:n kokoisesta ihoaukosta polviniveleen. Tässä yhteydessä polvi täytetään nesteellä. Tarvittaessa samassa yhteydessä tehdään toimenpide tähytysputken kautta, mikäli löydös on sellainen, että se soveltuu tähytysputken kautta tehtäväksi. Joissakin tapauksissa on välttämätöntä suorittaa polvinivelen laajempi avaus ja tehdä varsinainen leikkaus.

Tähytyksen jälkeen polvessa on yksi tai kaksi vajaan cm:n mittaista pientä haavaa, joista ompeleet poistetaan lääkärin ohjeiden mukaisesti.

Normaali kävely voidaan aloittaa heti tähytyksen jälkeen, kun puudutus on mennyt ohi (noin kuuden tunnin kuluttua). Sauvoja tai apuvälineitä ei yleensä tarvita. Jalkaa saa myös voimisteluttaa ja liikuttaa normaalisti, jollei toisin ole määrätty. Toimenpiteen jälkeen voi esiintyä pientä turvotusta, mikä yleensä katoaa itsekseen. Tähytyksen jälkeen Teille selvitetään tähytykslöydös ja sen mahdollisesti vaativat jatkotoimenpiteet. Sairausloma-aika tähytyksen jälkeen on yleensä 1-2 viikkoa.

Kaikkien potilaiden, joille on tehty polveen kohdistunut toimenpide, on hyvä tehdä reisilihasharjoituksia (ohjeet alla).

## Tähytyksen jälkeen

### Haavan hoito-ohjeet

- Haavoilla on ompeleet, jotka voitte poistaa lääkärin ohjeen mukaan.
- Haavat on suojattu ihoteipillä tulehdusten ehkäisemiseksi.
- Voitte mennä suihkuun haava suojattuna ihoteipillä. Saunaan, uimaan tai kylpyyn voitte mennä vasta kahden viikon kuluttua toimenpiteestä.

### Kivun hoito

- Tulehduskipulääkettä on hyvä käyttää säännöllisesti n. viikon ajan toimenpiteen jälkeen. Se ehkäisee turvotusta ja edistää haavan paranemista
- Myös "kylmähoito" ja raajan kohoasento vähentävät kipua ja turvotusta.

### Voimisteluohjeet

Liikuttelu varpaita ja nilkkaa verenkierron vilkastuttamiseksi alaraajassa:

1. Vedä varpaat itseäsi kohti ja koukista nilkkaa.
2. Paina varpaat alaspäin ja ojenna nilkka.

Reisilihaksen vahvistamiseksi, jotta kipsin poiston jälkeen polven koukistaminen olisi vaivattomampaa:

3. Koukista nilkka ja paina polvea ojennukseen. Jännitä reisilihasta näin 6 sek. - rennoksi.
4. Nosta alaraaja suorana ylös, nilkka koukistettuna, ja laske hitaasti alas.
5. Supista pakaralihakset yhteen, jännitys 6 sek. - rennoksi. Jännityksen voi tehdä myös istuen ja seisten.

Voimistele 2 - 3 kertaa päivässä. Tee jokaista liikettä 20 - 30 kertaa rauhallisesti ja tehokkaasti.