



Ravisoovitused veenioperatsioonijärgseks perioodiks

Infoleht patsiendile

Operatsioonijärgne valu, turse ja nende kõrvaldamine

Peale operatsiooni võib jalal esineda üpriski laialdasi verevalumeid, valulikke kühme ja tundetuid alasid. Reeglina on need ajutised muutused ja kestavad maksimaalselt 1-2 kuud. Haavavalu on tavaliselt kõige intensiivsem 2-3 päeva peale operatsiooni. Kasutage Teile määratud valuvaigisteid.

Haavahooldus

Orienteeruvalt 24 tundi pärast operatsiooni eemaldage öhtul sukk jalast. Seejärel eemaldada valge side ning nende all paiknevad sinised haavapadjad. Väikestele haavadele pandud teipe ärge eemaldage.

Peale seda võib opereeritud jalga niisutada/pesta. Teibid püsivad duši all olles haavadel. Teibid eemaldatakse samaaegselt õmbluste eemaldamisega.

Ravisukad

Ravisukad tõmmatakse jalga juba operatsioonilaual. Suka kasutamise soovitus: 1 kuu jooksul päevasel ajal. Ka pikemaegsem suka kasutamine võiks veenilaiendite taastekkimist takistada. Kui jalal on veel veritsevaid haavu, tasuks need katta plaastriga/sidemega.

Füüsiline tegevus/liikumine

Tursete vältimiseks/vähendamiseks tõstke opereeritud jalg veidi kõrgemale, kui istute. Peale operatsiooni võite vabalt liikuda ja see tuleb paranemisele kasuks. Lühikesele jalutuskäigule võib minna kohe, kui üldseisund lubab. Vältige pikaajalist seismist ja istumist. Treeningutega võib alustada peale tööle naasemist.

Uute veenilaiendite vältimiseks

- Kui olete pidevalt jalgadel, lähete pikale auto- või bussireisile, kandke tugisukki ning tehke sageli võimlemis- ja lödvestusharjutusi.
- Tegelege mõõduka liikumisega (jalutage, ujuge, sõitke jalgrattaga).
- Hoidke kehakaal normis.
- Hoidke istudes ja lamades jalgu kõrgemal (nt toolil, padjal jms).
- Tegelege vesiraviga (võimelge vees, ujuge, dušitage jalgu jaheda veega suunaga alt üles).
- Vältige liigset kuumust.
- Pikaajalisel ühe koha peal seismisel (nt järjekorras) tehke paigalsamme.



Mida teha, kui kodus tekivad terviseprobleemid?

- Kehatemperatuuri tõus
- Haavaga probleemid:
 - punetus haavapiirkonnas
 - kuumus haavapiirkonnas
 - tugev valu või lisanduv valu haavapiirkonnas
 - eritus haavast (mäda jne)

Võtke ühendust oma arstiga või pöörduge abi saamiseks Lääne-Tallinna Keskhaigla erakorralise meditsiini osakonda (EMO) olenemata kellaajast, tel 650 7366

Peale operatsiooni pöörduge perearsti poole, tavaliselt eemaldab õmblused operatsioonijärgselt pereõde 7.-10. päeval.