



eksote



---

# Lanneselän välilevytyrä

**Potilasohje**

[www.eksote.fi](http://www.eksote.fi)

# Lanneselän välilevytyrä

Olette tulossa lanneselän välilevytyrän leikkaukseen. Tässä ohjeessa annamme Teille tietoa leikkauksesta ja sen jälkeisestä toipumisesta.

## Yleistä

Välilevytyrä johtuu lanneselän välilevyjen rappeumamuutoksista. Kun rappeumamuutokset välilevyn seinämällä lisääntyvät, voi välilevyn sisältö purkautua seinämän läpi muodostaen tyrän, joka aiheuttaa hermojuuren puristuksen. Tämän seurauksena syntyy hermosäteilykipu eli iskiaskipu alaraajaan. Suurin osa välilevytyristä paranee itsestään muutaman kuukauden kuluessa. Leikkaushoito tulee kyseeseen kivun pitkittyessä tai akuutisti, jos oireet ovat niin vaikeita, että ei voida jäädä odottamaan spontaania paranemista (erityyppiset halvausoireet, virtsaamiskyvyttömyys ja sietämätön kiputila).

## Ennen leikkausta

Leikkausta ennen yleiskuntonne on oltava riittävän hyvä, jotta kestätte leikkauksen aiheuttaman rasituksen. Mahdollisten perussairauksienne (mm. sokeritauti, verenpainetauti) on oltava hallinnassa.

---

## Tulehdusten hoito ja ehkäisy

Mahdolliset tulehdussairaudet (esim. virtsatie-tulehdus tai ientulehdus) on hoidettava kuntoon ennen leikkausta. Mikäli epäilette sairastavanne jotain tulehdussairautta, kehotamme Teitä leikkausta odotellessa kääntymään yleislääkärin tai hammaslääkärin puoleen. Leikkaavalääkäri, anestesia- ja lääketieteellinen erikoislääkäri sekä tarvittaessa muut erikoislääkärit varmistavat leikkauskuntonne ennen leikkausta.

## Ravitsemus, nautintoaineet ja lääkehoito

Monipuolinen ravinto ja riittävä nesteiden nauttiminen ennen leikkausta ja sen jälkeen edistävät toipumistanne.

Tupakointi heikentää verenkiertoa ja kudoshapetusta ja siten vaikuttaa leikkaushaavan paranemiseen ja infektioriskiin. On suotavaa, että lopetatte tupakoinnin kun leikkauspäätös on tehty. Lopettamisen tukena voitte käyttää nikotiinikorvaustuotteita. Sairaalamme on savuton sairaala.

Alkoholin käyttö hidastaa leikkauksesta toipumista ja lisää leikkausriskejä. Siksi alkoholia tulee käyttää mahdollisimman vähän leikkausta edeltävien kolmen viikon aikana.

Leikkausta edeltävällä käynnillä tarkastetaan käyttämänne lääkitys, joten Teillä tulee olla mukana ajan tasalla oleva lääkelista tai reseptit. Samalla käynnillä saatte kirjalliset ohjeet lääkityksestä ennen leikkausta. Erityistä huomiota

---

kiinnitetään verenohennuslääkkeiden käyttöön (Marevan, Plavix ja aspiriinivalmisteet).

Omega-3:n sekä muiden luontaislääkkeiden käytöstä tulee keskustella leikkaavan lääkärin kanssa.

## Liikunta

Ennen leikkausta kannattaa pyrkiä pitämään selkä- ja vatsalihakset sekä selän liikkeet ja toiminta mahdollisimman hyvänä. Selkä- ja vatsalihas ja liikeharjoitteita, selkäjumppaa ja aerobista liikuntaa suositellaan potilaan resurssien mukaan. Useimmiten vesiliikuntaa voi harrastaa kipeälläkin selällä, jos muuta liikuntaa ei voi tehdä. Alaraajaan säteilevää kipua aiheuttavia harjoitteita tai liikuntaa ei suositella. Kohtuullista selkäkipua aiheuttavia harjoitteita voi tehdä.

## Apuvälineet

Kyynärsauvojen lisäksi voitte tarvita korotustyynyn, tarttumapihdit, sukanvetolaitteen, sängynjalan korotukset ja wc-istuimen korokkeen sekä suihkutuolin. Apuvälineet on haettava kotiin jo ennen leikkaukseen tuloa ja niiden käyttöä on hyvä harjoitella jo ennakkoon. Fysioterapian yhteystiedot löytyvät tämän ohjeen lopusta.

Sairaalaan on hyvä ottaa mukaan tukevat jalkineet, esimerkiksi takaremmilliset sandaalit. Jalkineissa olisi hyvä

---

olla myös säätövara, koska jalka saattaa olla leikkauksen jälkeen turvonnut.

Leikkauksen jälkeen tarvittavat apuvälineet saatte Eksoten fysioterapiapisteistä, Imatran apuvälinelainaamosta tai Armilan apuvälinekeskuksesta.

On tärkeää, että varaatte itsellenne apuvälineiden lainaamista varten. Näin varmistatte samalla, että fysioterapeutilla on aikaa perehdyttää teidät apuvälineiden käyttöön ja antaa leikkaukseen valmistavaa ohjausta. Eksoten fysioterapian yhteystiedot ovat oppaan lopussa.

Imatran apuvälinelainaamoon ja Lappeenrannan apuvälinekeskukseen ei tarvitse aikaa varata etukäteen, aukioloajat löydät oppaan lopusta.

### **Leikkauksen esteet**

Heikko yleinen terveydentila, vakava perussairaus sekä lisääntynyt verenvuototaipumus voivat olla esteenä leikkaukselle. Leikkausalueella oleva tulehdus, ihorikko ja ihottumat samoin kuin viime kuukausina sairastettu sydänveritulppa tai laskimotukos vaatii yleensä lykkäämään suunniteltua leikkausta.



## Leikkaus

Leikkaus kestää noin yhden tunnin. Se tehdään nukutuksessa. Leikkauksen alussa saatte tulehdusriskiä vähentävän antibioottilääkkeen. Leikkauksessa poistetaan hermoa pinteessä pitävä välilevytyrä. Leikkaus tehdään yleensä mikroskooppiavusteisesti (ns. mikrokirurginen leikkaus).

Leikkauksen jälkeen Teidät siirretään leikkausosaston heräämöhön, missä nukutuksesta toipumistanne seurataan. Heräämövaiheen jälkeen teidät siirretään takaisin vuodeosastolle.

## Verenkierron edistäminen

Teille aloitetaan verisuonitukoksia ehkäisevä lääkitys, koska leikkauksen jälkeen saattaa kehittyä laskimotukos. Laskimoveritulpan ehkäisemiseksi annettavaa pistoshoitoa jatketaan, kunnes liikuntakykynne on hyvä, yleensä osastohoitojakson ajan. Laskimotukoksia ehkäistään myös tukisukilla sekä alaraajojen pumppaavilla liikkeillä ja liikkumalla.

## Leikkauksen jälkeen

Leikkauksen jälkeinen toipumisaika sairaalassa riippuu voinnistanne. Tavallisesti se on 1 vuorokausi. Leikkauksen jälkeen istuminen, seisominen ja käveleminen ovat sallittuja.

---

Vuoteessa voitte maata asennossa, joka tuntuu parhaalta. Fysioterapeutti opastaa käytännön yksityiskohdissa.

Ompelet tai ihohakaset poistetaan omalla terveys- ja hyvinvointiasemalla tai työterveyshuollossa 12–14 vuorokauden kuluttua leikkauksesta, ellei ole käytetty sulavia iho-ompeleita. Tuolloin ihoteipit saavat olla paikoillaan kaksi viikkoa. Ennen ompeleiden poistoa kylpy, uiminen ja sauna ovat kiellettyjä, suihkussa voitte käydä.

## Kuntoutuminen

Kuormitusrajoitukset ovat voimassa leikkauksen jälkeen 4-6 viikkoa. Syviä kumarruksia, raskaita nostoja, kantamista sekä keskivartaloa kiertäviä liikkeitä tulee välttää. Matalalla alustalla istumista on vältettävä, koska se köyristää alaselkää.

Kuntoutus aloitetaan heti leikkauksen jälkeisenä aamuna. Silloin harjoitellaan seisomaan nousua, kävelyä ja tarvittavien apuvälineiden käyttöä. Myöhemmin harjoitellaan myös porraskävelyä. Päivittäisten perustoimintojen harjoittaminen, kuten ruokailu istuen vuoteen reunalla ja wc:ssä käynti kävellen apuvälineen turvin on tärkeää. Se nopeuttaa toipumista ja ehkäisee vuodelepoon liittyviltä haitoilta.

Kotona jatkat kuntoutumista sairaalasta saamienne ohjeiden mukaan. Ennen kotiutumista fysioterapeutti keskustelee kanssasi jatkofysioterapiasta, joka tapahtuu pääsääntöisesti

---

terveys- tai hyvinvointiaseman fysioterapiassa. Yhteystiedot löytyvät ohjeen lopusta.

Jatkokuntoutuksen onnistumisen kannalta potilaan omaehtoinen harjoittelu saatujen ohjeiden mukaan on ratkaisevaa. Potilaan on tärkeää itse kuntouttaa selkäänsä saatujen ohjeiden mukaan leikkauksen jälkeen. Alusta asti voi tehdä fysioterapeutin ohjaamia harjoitteita välttämällä selkään kohdistuvia voimakkaita vääntöliikkeitä ja raskasta kuormitusta. Sukupuolielämä on sallittua, kun muistaa välttää selän taivutuksia ja kierto liikkeitä.

Suursiivouksen, autoremontin tai vastaavan fyysisen ponnistuksen suorittaminen ei ole turvallista. Käveleminen on sallittua ja suositeltavaakin alusta alkaen. Rauhallinen uiminen ja vesijuoksu ovat mahdollista kolmen viikon kuluttua.

## **Kotiutuminen**

Leikkauksen jälkeen voitte tarvita kotona apua. Ennen leikkausta on hyvä suunnitella, miten tulette selviytymään kotona (esimerkiksi ruoanlaitto, siivoaminen ja kaupassa käynti). Mikäli ette saa lähipiiriltänne riittävästi apua, voitte ottaa yhteyttä IsoApu palvelukeskukseen.

## **Avoinna**

ma-pe klo 9-15.00

---



## **Ensineuvo**

Puh. 05 352 2370

Huom! Numeroon on mahdollista jättää myös soittopyyntö klo 9-13.30.

### **Jälkitarkastukset**

Mikäli olette työelämässä, sairausloman pituus riippuu ammatin fyysisistä vaatimuksista. Sairausloman tarve on yleensä 3–6 viikkoa. Jälkitarkastus sovitaan tarvittaessa.

Kun selkä on täysin parantunut, leikkaus ei aseta rajoituksia elämälle. Välilevytyrä voi uusiutua samaan tai toiseen kohtaan selässä riippumatta siitä onko se hoitunut itsestään vai leikkaamalla. Uudet tutkimukset tuolloin voivat olla tarpeen.

### **Leikkaukseen liittyvät riskit**

Huolellisista ennakoivalmisteluista huolimatta kirurgisiin toimenpiteisiin liittyy aina jälkiseuraamusten riski. Tavallisin ongelma selkäleikkauksessa on, että leikkauksen teknisestä onnistumisesta huolimatta kivut eivät kuitenkaan poistu. Tämän riskin suuruus riippuu leikkauksratkaisuun johtaneiden löydösten vaikeusasteesta ja laadusta.

---

Kaikkiin leikkauksiin liittyy tulehdusriski, jolla tarkoitetaan ensisijaisesti haavatulehduksia, virtsatietulehdusta ja keuhkokuumetta. Haavatulehduksen merkkejä voivat olla kuumeen ohella haavan lisääntyvä kipu, punoitus ja nestevuoto. Mikäli epäilette haavatulehdusta, Teidän on syytä ottaa välittömästi yhteyttä leikkaukseen yksikköön tai sairaalan päivystyspoliklinikalle.

Poikkeava turvotus nilkan ja säären alueella voi olla laskimoveritulpan oire, samoin puristava kipu syvällä pohkeessa etenkin liikuteltaessa nilkkaniveltä ylöspäin. Mikäli epäilette laskimoveritulppaa, ottakaa yhteyttä sairaalaan.

Eryteisesti välilevytyräleikkaukseen liittyviä harvinaisia jälkiseuraamuksia voivat olla selkäydinnestevuoto tai eriaisteiset hermovauriot, joiden oireina voi olla ohimenevää tai pysyvää puutumista tai heikkoutta alaraajoissa, sekä virtsaamis- tai ulostustoiminnan häiriöitä. Näiden riskien suuruus on yksilöllinen ja riippuu leikkaukseen johtaneiden vikojen vaikeusasteesta. Leikkausalueelle saattaa myös muodostua hermoja painava verenpurkauma, joka saattaa vaatia uusintaleikkauksen.

Toipumisaikana selän lievä kipuilu tai alaraajojen ohimenevät kipu- ja puutumistunteet ovat vaarattomia.

Parhaimmillaan leikkaukseen johtaneet oireet ovat pois heti toimenpiteen jälkeen, mutta hermorakenteet ovat jo saattaneet vaurioitua siten, että täydellistä paranemista ei saavuteta. Toipuminen voi kuitenkin jatkua 2 vuoteen asti.

---

Tavanomaista on, että leikkauksen jälkeen kivun poistuttua kyseinen alue saattaa tuntua puutuneelta.

Mikäli Teille ilmaantuu huolestuttavia oireita, niistä kannattaa kysyä joko puhelimitse vuodeosastolta tai hakeutua sairaalan päivystysvastaanotolle.

### **Yhteystiedot**

Jos ilmenee kysyttävää:

**ennen leikkausta** voit ottaa yhteyttä ortopedian poliklinikan hoidonvaraajaan

– asiointipalvelu [www.eksote.fi](http://www.eksote.fi)

– ortopedian poliklinikan ajanvarausten palvelunumero puh. 05 352 6000, ma – pe klo 8 – 15

**leikkauksen jälkeen** voit ottaa yhteyttä osastolle, jossa olit hoidossa

– osasto K3 puh. 05 352 4053

### **Eksoten fysioterapian yhteystiedot:**

– asiointipalvelu [www.eksote.fi](http://www.eksote.fi)

– ajanvarausnumero puh. 05 352 7054 ma – pe klo 8 – 15



**Imatran apuvälinelainaamo, puh. 040 824 8538**

- avoinna: ma klo 8.30 – 11 ja 11.30 – 14, ti ja to klo 8 – 11 ja 11.30 – 16 sekä ke ja pe klo 8 – 11 ja 11.30 – 14
- kesällä 19.6. – 16.7.2017 aukioloaika on klo 12 – 15

**Lappeenrannan apuvälinekeskus, puh. 040 198 8860**

- avoinna: ma klo 9 – 16, ti – to klo 8 – 16, pe klo 8 – 15 ja aattona klo 8 – 15

Asiakassisääntö on Armilan terveysaseman takana, jonne henkilöliikenne ohjataan Armilankadun puolelta.



## Ohjeen laatijat

Parkkila Timo, ortopedi

Toivakka Katri, sairaanhoitaja

Siitonen Paula, sairaanhoitaja

Lintunen Päivi, fysioterapeutti

Päivitetty 7.6.2018

---



eksote