

Ravisoovitused veenioperatsioonijärgseks perioodiks.

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 h pärast operatsiooni eemaldage õhtul 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 õmblustega eemaldamisega.

Ravisukad

Ravisukad tõmmatakse jalga juba operatsioonilaua. Suka kasutamise soovitus: 1 kuu jooksul päevasel ajal. Ka pikemaajase suka kasutamine võiks veenilaiendite taastekkimist takistada. Kui jalal on veel veritsevaid haavasid, 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 oled pidevalt jalgadel, lähed pikale auto-või bussireisile - kanna tugisukki ning tee sageli võimlemis- ja lõdvestusharjutusi
- Tegele mõõduka liikumisega (jaluta, uju, sõida jalgrattaga)
- Hoia kehakaal normis
- Hoia istudes ja lamades jalgu kõrgemal (nt. toolil, padjal jms)
- Tegele vesiraviga (võimle vees, uju, duššita jalgu jaheda veega suunaga alt üles)
- Välti liigset kuumust
- Pikaajalisel ühe koha peal seismisel (nt. järjekorras), tee paigalsamme.

Mida teha, kui kodus tekivad tervise probleemid?

- Kehatemperatuuri tõus

Infoleht patsiendile

- Haavaga probleemid:
 - punetus haava piirkonnas
 - kuumus haava piirkonnas
 - tugev valu või lisanduv valu haava piirkonnas
 - eritus haavast (mäda jne)

Võtke ühendust oma arstiga või pöörduge abi saamiseks:

Lääne-Tallinna Keskhaigla erakorralise meditsiini osakonda (EMO) olenemata kellaaajast
tel. 6507366

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