Jälkihoito suonikohjutoimenpiteen jälkeen

Ohjeet sopivat sekä laserhoidon että vaahtohoidon jälkeen.

1. päivä

Liikkeelle pian

Kävele rauhallisesti heti toimenpiteen jälkeen 20-30 min ajan. Jos sinulla on pitkä kotimatka, nouse jaloittelemaan n. 30 min välein.

2. päivä

Kevyt arki

Voit palata päivittäisiin kevyisiin askareisiin. Viikon ajan tulisi välttää raskaita ponnistuksia, pitkäaikaista istumista ja paikallaan oloa. Vältä myös saunaa ja uimista.

3. päivä

Kuuntele kehoasi

Lievä kipu, kiristys, mustelmat ja kovettumat ovat tavallisia ja helpottavat vähitellen. Käytä tarvittaessa kipulääkettä ohjeen mukaan.

4. päivä

Tukisukka ei ole välttämätön

Kompression tarve arvioidaan yksilöllisesti. Tukisukkaa ei lähtökohtaisesti tarvita, ellei toisin ole ohjeistettu.

5. päivä

Raskasta liikuntaa edelleen välttäen

Voit liikkua kevyesti, mutta vältä edelleen raskasta liikuntaa. Jos harrastat kuorolaulua tai soitat puhallinsoittimia, näitä on myös suositeltavaa välttää viikon ajan.

6. päivä

Arki jatkuu

Arkeen vaikuttavat jälkihoito-ohjeet poistuvat viikon lopussa. Jalkojen hierominen on suositeltavaa aikaisintaan 1 kk kuluttua toimenpiteestä.

Viikon jälkeen

Voit lisätä liikuntaa vähitellen, jos vointi on hyvä. Seuranta sovitaan yksilöllisesti. Lentomatkustaminen on suositeltavaa aikaisintaan 2 viikkoa toimenpiteen jälkeen.

Ota yhteyttä, jos

- jalkaan kehittyy selvästi lisääntyvää kipua, turvotusta tai punoitusta
- ilmenee kuumetta tai haavan tulehdusoireita
- saat äkillisesti hengenahdistusta tai rintakipua. (Soita 112)
- mikä tahansa asia huolettaa sinua

Hyvä tietää

- Tukisukkahoito ei ole välttämätön jokaisen toimenpiteen jälkeen.
- Toipuminen on yksilöllistä.
- Saat tarvittaessa tarkemmat henkilökohtaiset ohjeet hoitopaikasta.