IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Operatsioonijärgse jäsemeturse ravi

Käesoleva infolehe eesmärgiks on selgitada patsiendile operatsioonijärgse jäsemete turse tekke põhjuseid ning anda soovitusi raviks ja eneseabiks.

Operatsioonijärgne turse

Operatsioonijärgne turse ehk paistetus on organismi normaalne füsioloogiline reaktsioon operatsioonile – see on põletikuline protsess, mis on seotud kudedes liigse vedeliku (vereplasma, lümfivedelik, veri, koevedelik ja põletikuline vedelik) kogunemisega. Tavaliselt tekib turse esimese 24–48 tunni jooksul pärast operatsiooni ja saavutab maksimumi 72 tunni jooksul, harvadel juhtudel 120 tunni jooksul. Postoperatiivne turse taandub enamasti esimese kahe nädalaga, kuid mõnel juhul võib see püsida 3–6 kuud. Kroonilise haigusega patsientidel (nt diabeet, veenipuudulikkus, rasvumus) võib turse muutuda krooniliseks.

Enamikul juhtudel tekib turse ainult operatsioonipiirkonnas, kuid mõnikord võib see levida kogu jäseme ulatuses, liikuda mööda jäset ülespoole või laieneda lümfiteed pidi. Operatsioonijärgse tursega kaasnevad sageli sellised sümptomid, nagu valu, pingetunne, lihaste aktiivsuse ja liigeste liikumisulatuse vähenemine, nahavärvi muutus, hematoomid, tundlikkushäired ja isegi villid. Turse teket tuleb ennetada. Samuti on väga oluline turset kohe ravida, et vältida selle süvenemist ja operatsioonijärgseid tüsistusi (nt trombide teket). Turse süvenemisel aeglustub paranemisprotsess, mis omakorda võib tulevikus põhjustada kroonilist liigeste liikuvuse piiratust ja lihasjõu vähenemist.

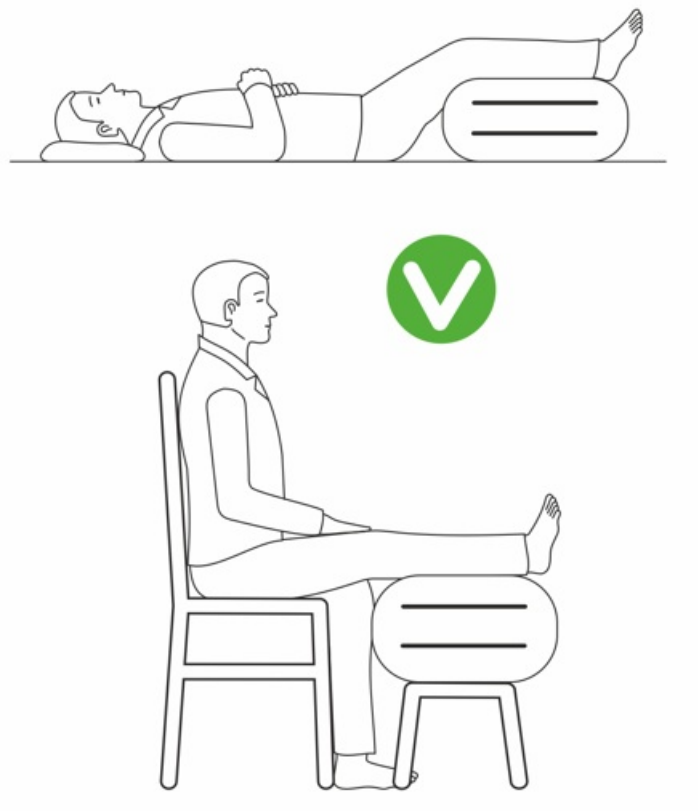
Operatsioonijärgse turse ravi

Operatsioonijärgse turse ravi on konservatiivne. Turse raviga alustatakse kohe operatsioonijärgses osakonnas ja seda peate jätkama vajaduse korral ka kodus. Ravisoovitused annab arst, õde, füsioterapeut või tegevusterapeut. Turse raviks kasutatakse erinevaid allpool kirjeldatud meetodeid.

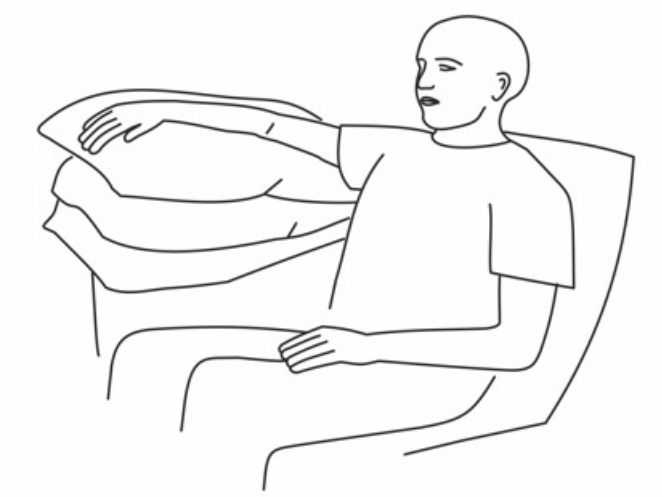
- **Asendravi**

Asendravi on väga oluline. Inimese kehavedelike liikumist mõjutab gravitatsioon ja jäsemete õiges asendis hoidmine soodustab liigse vedeliku äravoolu. Turses jäse tõstetakse vähemalt 3–4 korda päevas südame ja kehatüve tasandist 20–30 minutiks kõrgemale.

Alajäseme turse korral tuleb heita selili või istuli olla ja asetada jala alla padjad või muu kõrgenduse (joonis 1). Ülajäseme turse korral võib samuti lamada selili või külili või olla istumisasendis ning käe tõstmiseks kasutada patju (joonised 2 ja 3). Pärast tervishoiutöötajalt õpetuse saamist saate endale ise teha asendravi. Vajaduse korral abistab Teid õde või hooldaja, kodus olles paluge abi lähedastelt.



Joonis 1. *Asendi soovitused alajäsemete turse korral*



Joonis 2. *Asendi soovitus ülajäsemete turse korral istudes*



Joonis 3. *Asendi soovitus ülajäsemete turse korral lamades*

Allikas: AO Surgery Reference, https://surgeryreference.aofoundation.org. Autoriõigused: AO Foundation, Šveits

- **Külmaravi**

Kõige populaarsem turseravi meetod on külmaravi. Selle ravi hulka kuuluvad külmakompressid, -kotid- ja -mähised, mida tuleb kasutada 15–20 minutit vähemalt 3–4 korda päevas, kuni turse leeveneb. Külmageeli kotti otse nahale ei panda. Naha ja koti vahele tuleb asetada vahekiht, näiteks froteerätik külmakahjustuste vältimiseks. Külmageeliga kotte saate pärast õpetuse saamist ise panna turses piirkonnale.

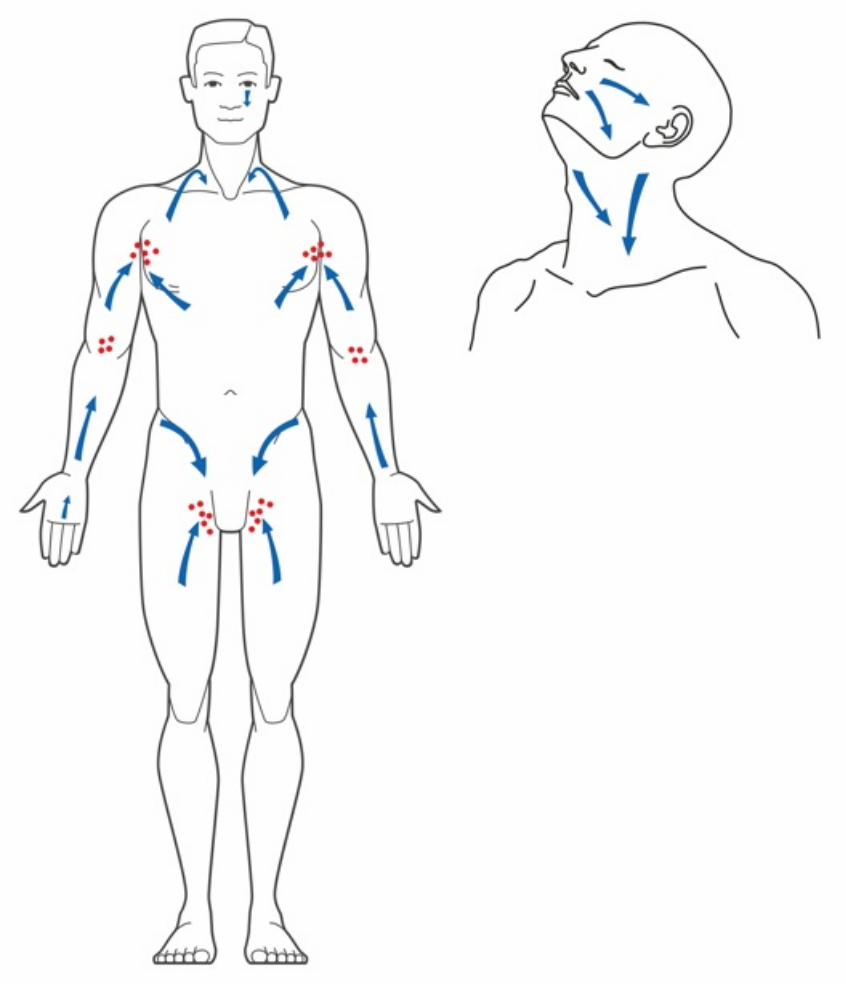
Lisaks kasutatakse külmakompressioonseadet, millega tehakse jäsemele korraga vahelduva survega vedeliku äravoolu soodustavat massaaži ja külmaravi. Seda seadet on soovitatav kasutada üks kord päevas 30 minuti jooksul. Sellised seadmed on olemas haigla eri osakondades (ortopeedia- ja taastusraviosakonnas). Külmakompressiooni protseduur on tasuline ning sellele suunab saatekirja alusel arst.

- **Kompressioonravi**

Kompressioonrõivad, -sidemed, -sukad, kompressioonseadmed aitavad ennetada ja vähendada operatsioonijärgset turset. Jäseme kompressiooni mõjul väheneb pehmete kudede liigne maht nii, et tursevedelik ei saa kudedesse kergesti koguneda. Õige survega (labajala osas tugevama, sääre osas veidi nõrgema survega) sukad ja sidemed takistavad turse teket ning soodustavad vere ja koevedeliku äraliikumist tursunud piirkonnast, mille tulemusel turse taandub. Sageli saab patsient kaasa soovituse muretseda abivahendite firmast või lümfiturse ravikeskusest kompressioonsukad. Mõnikord suunab arst enne sukkade määramist Teid lümfiterapeudi juurde lümfiteraapiat saama. Kui Te juba saate lümfiteraapiat ja kannate kompressioonpesu, väljastab arst meditsiiniseadme kaardi alusel retsepti kompressioontoodete ostmiseks. Turse raviks ja tüsistuste vältimiseks on võimalik Teil ka ise pöörduda lümfitursega tegelevate spetsialistide – lümfiterapeutide poole (kes osutavad tasulisi teenuseid).

- **Lümfiteraapia**

Lümfiteraapia on meetod, mille eesmärk on vabastada lümfiteed, parandada lümfiringet ja -äravoolu ning vähendada kompressioonsidumise abil turset. Lümfiterapeut teeb lümfidrenaaži massaaži ning kompressioonravi sidumiste ja eriseadmete abil. Lümfiteraapia aitab kiirendada taastumist ning ennetada tursete ja lümfisüsteemi talitlushäiretega seotud tüsistusi. Lümfidrenaaži massaaži tehakse alati loomuliku lümfivoolu suunas, et soodustada lümfivedeliku äravoolu ja vältida seiskumist (joonis 4). Tõsisemate tursete korral tuleb lümfiteraapiat teha arsti järelevalve all, arvestades võimalikke vastunäidustusi ja tüsistuste riski (näiteks infektsiooni või trombi ohu või tõsise südamepuudulikkuse korral).



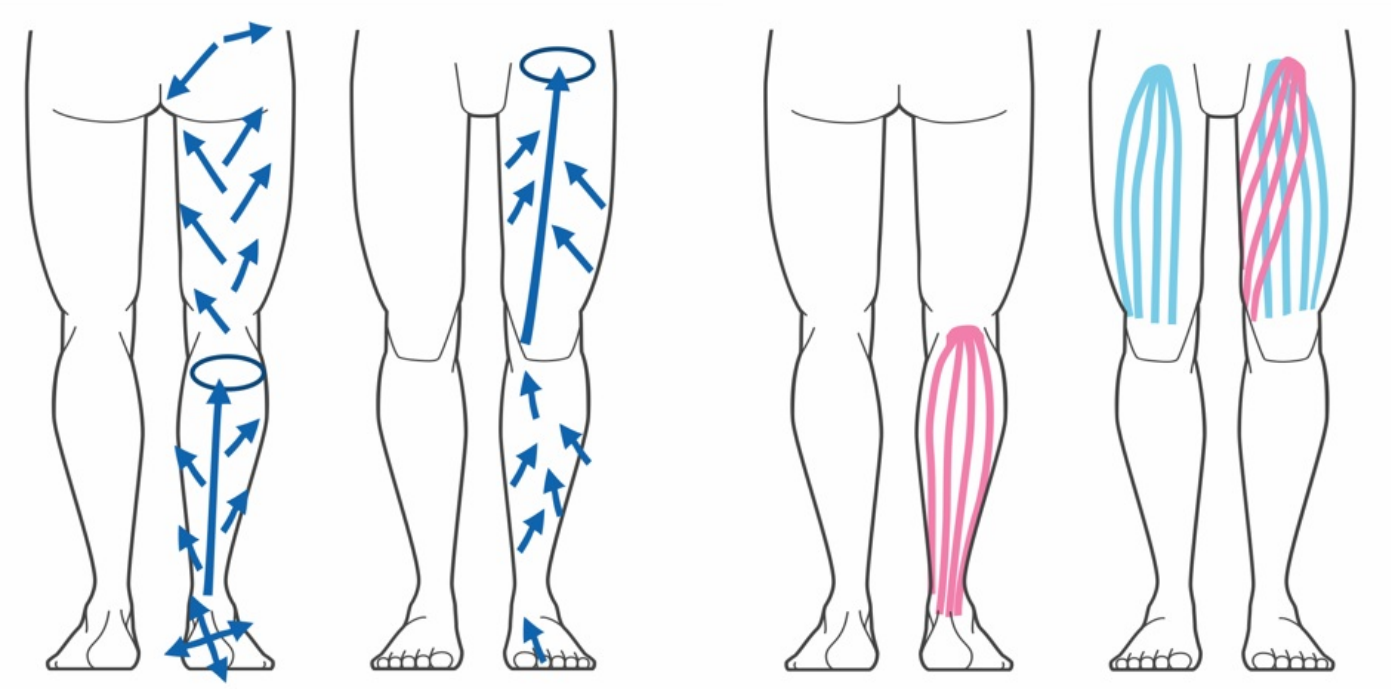
Joonis 4. *Lümfidrenaaži massaaži suunad turse korral*

- **Füsioterapeutilised harjutused**

Tegevusetus operatsiooni järel suurendab turse tekkimise tõenäosust, seepärast on väga oluline alustada varakult harjutustega. Sõltuvalt operatsiooni liigist võivad koormuspiirangud või haigusseisund alguses piirata liikumisvõimekust, mis omakorda raskendab operatsioonijärgset füüsilise aktiivsuse säilitamist ja suurendamist. Kuid isegi juhul, kui aktiivne liikumine on võimatu, on turse riski vähendamiseks ja raviks olemas mitmeid meetodeid, sealhulgas lihtsad harjutused. Näiteks saab turse ja lümfiturse raviks teha harjutusi, mis aitavad parandada lümfidrenaaži ja vereringet. Kui kahtlete, kuidas teha õigesti harjutusi ja liikuda taastumise ajal, annab kasulikke soovitusi raviarst või füsioterapeut.

- **Kinesioteipimine**

Kinesioteipimist saab kasutada vere- ja lümfiringe parandamiseks, samuti turse ja valu leevendamiseks pärast operatsiooni. See meetod aitab toetada kahjustatud kudesid, lõdvestab lihaseid ja kiirendab taastumisprotsessi. Tursevastase kinesioteipimise tehnikat kasutatakse peamiselt operatsioonijärgse turse vähendamiseks alajäsemetes. Kinesioteipimist teeb füsioterapeut või lümfiterapeut, kes sageli õpetab patsienti ise ennast hiljem kodus teipima. Joonisel 5 on toodud näide kinesioteipimise kohta alajäseme turse korral.



Joonis 5. *Alajäsemete kinesioteipimine turse korral*

- **Aparaatne ravi: elektri- ja magnetravi**

Elektri- ja magnetravi kasutatakse vajaduse korral toetava meetodina operatsioonijärgsete tursete raviks. Elektriravi käigus stimuleerivad elektrilised impulsid kudesid, parandades mikrotsirkulatsiooni ja lümfidrenaaži, mis aitab turset vähendada. Magnetravi parandab vereringet ning leevendab valu ja põletikku.

Neid meetodeid kasutatakse taastusravis ja neid võib kasutada ka pärast operatsiooni patsiendi taastumise kiirendamiseks. Hoolimata suurest efektiivsusest tuleb elektriravi kasutamisel arvestada ka vastunäidustustega. Impulss- ja magnetravi ei saa kasutada, kui Teil on südamestimulaator või muud implanteeritud elektroonsed seadmed (nt insuliinipump jms), kuna raviseadmete mõjul võib häiruda implanteeritud seadme töö. Samuti võib raviseadmete kasutamisel vastunäidustusteks olla liigesproteeside või metallide olemasolu organismis, äge põletik, infektsioon, kasvajad, verehaigused või individuaalne talumatus ravimeetodite suhtes. Enne elektri- ja magnetravi meetodite kasutamist tuleb kindlasti konsulteerida arstiga, kes hindab nende otstarbekust ja ohutust igal konkreetsel juhul eraldi.

Turse korral on kõige efektiivsem eespool nimetatud ravimeetodeid kombineerida, et saavutada parim tulemus operatsioonijärgsete tüsistuste ennetamisel ja taastumise kiirendamisel. Näiteks aitab külmaravi koos kompressioonrõivaste kandmisega tõhusalt alandada turset ja põletikku, pakkudes samal ajal lihastele ja veresoonkonnale vajalikku leevendust. Samuti on oluline kombineerida harjutuste tegemist jäseme kõrgemale tõstmisega, soodustades nii vereringet ja lümfivoolu paranemist.

Operatsioonijärgse turse korral on oluline vältida pikaajalist seismist või istumist, kuna need tegevused võivad aeglustada vere- ja lümfiringet ning isegi põhjustada turse suurenemist. Istuvas asendis jalgu allpool hoides on kubemest takistatud vere- ja lümfiringe ning äravool tagasi suuremasse ringesse aeglustunud, mis põhjustab vedeliku kogunemist. Samuti võivad liiga suur füüsiline koormus või täielik passiivsus, nagu voodirežiim, halvendada taastumist ja viia tursete püsimiseni. Seepärast on tursevastaste harjutuste tegemine ka voodirežiimil olles ülimalt oluline.

Rasvumus, soojaravi kasutamine ning samuti kõrge vanus on tegurid, mis võivad aeglustada turse ravi ja taastumisprotsessi. Seetõttu on oluline järgida tervislikku eluviisi, olla aktiivne, liikuda mõõduka koormusega regulaarselt ning konsulteerida spetsialistidega, et valida sobivad ravimeetodid.

ITK1272

Kinnitatud Aktsiaselts Ida-Tallinna Keskhaigla ravi- ja õenduskvaliteedi komisjoni 27.08.2025 otsusega (protokoll nr 2.2-8/3-25)