

## **Alaraajakipsin poiston jälkeen**

Alaraajakipsisi on poistettu ja kipsihoitosi on päättynyt.

### **Peseytyminen ja ihon hoito**

Kipsin poiston jälkeen iho on usein kuiva ja hilseilevä.

- Älä raavi ihoa, ettei se tulehdu.
- Voit käydä normaalisti suihkussa/saunassa.
- Rasvaa iho suihkun/saunan jälkeen perusvoiteella.
- Jos alaraajassa on arpi toimenpiteen jäljiltä, rasvaa ja hiero sitä esimerkiksi rasvaisella perusvoiteella, kunnes se on vaalentunut.

### **Kivun ja turvotuksen hoito**

Jalassa/nilkassa/kantapäässä voi tuntua kipua, kun alat astua jalalle ilman kipsiä. Nilkka voi myös turvotella useamman kuukauden ajan.

- Ota kipulääkettä tarvittaessa.
- Kohoasento ja kylmäpakkaus auttavat sekä kipuun että turvotukseen.
- Liikeharjoitukset lisäävät nivelten liikkuvuutta ja parantavat lihasten toimintaa, mutta vähentävät myös kipua ja turvotusta. Tee liikeharjoituksia useita kertoja päivässä: koukista ja ojenna polvea sekä koukista, ojenna ja pyörittele nilkkaa.

### **Liikkuminen**

Kävely palautuu kipsin poiston jälkeen normaaliksi pikkuhiljaa, viikkojen kuluessa.

- Pyri astumaan jalalla niin, että kantapää ottaa ensin maahan.
- Jos sinulla on kyynärsauvat käytössä, luovu niistä mahdollisimman pian.

### **Ottakaa yhteyttä**

Kuntoutuminen vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Ottakaa kuitenkin yhteyttä ajanvarauskortissa olevaan puhelinnumeroon, jos et kykene astumaan jalalle vielä yhtään noin kahden viikon kuluttua kipsin poistosta.