

Õlakõõluse kaltsiumi ladestuse eemaldamine – järelravi juhend

Pärast protseduuri võib õlg paari päeva jooksul valutada tavalisest enam. Samuti võib õlg paiste minna ja võib tulla verevalum.

Vahetult pärast protseduuri

- Püüdke ravi saanud jäset ööpäeva jooksul kasutada nii vähe kui võimalik, sest kõõlus võib rebeneda tavalisest kergemini.
- Põletikuohu tõttu tuleb pärast protseduuri hoida süstekoht 24 tundi kuivana. Ärge minge sauna või ujuma. Plaastri võib eemaldada järgmisel päeval.
- Võite hoida õla peal jääkotti või kasutada külmageeli. Need meetmed alandavad valu ja paistetust.

Valu leevendamiseks võite võtta paratsetamooli (nt. Panadol®) või ibuprofeeni (nt. Ibumax®).

Ära kasuta atsetüülsalitsüülhapet (nt Aspirin®)

Neli päeva pärast protseduuri.

- Liigutage õlga ettevaatlikult. Kui tunnete õlas valu, lõpetage liigutamine ja proovige hiljem uuesti.
- Ärge koormake õlga umbes nädala jooksul. Näiteks ärge tehke rasket tööd ega tugevat treeningut.

Kui süstekohta tuleb põletikutunnuseid (kuumenemine, punetus, paistetuse/turse, tugev valu) või kui teil tekib palavik, siis võtke ühendust

- Uuringule suunanud üksusega
- Või oma perearstiga
- Väljaspool tööaegasid pöörduge EMO-sse ja võtke kaasa see paber.

