

KOTIHOITO-OHJEET

Hoidon jälkeen sinun tulee välttää kaikkea fyysistä rasitusta (esim. kotiaskareet, lenkkeily, ulkotyöt, ym.), koska tukirankaa ylläpitäviä pehmytkudosalueita on pehmitelty ja löysätty ja näin ollen tärkeä tuki on heikko. Normaali tuki kuitenkin palautuu 3-5 päivän kuluessa.

Aloita liikuntaharrastukset varovasti (esim. kuntosaliharjoittelu aina pienellä vastuksella) ja lisää rasittavuutta asteittain.

Väsyneisyys on hoidon jälkeen yleinen oire. Käsitellyillä alueilla voi olla myös käsittelyarkuutta, joka on täysin normaali reaktio ja häviää itsestään muutaman päivän tai viikon jälkeen. Jos kipua jatkuu pidempään, ota minuun yhteyttä.

Tulehdusvaiheessa ja akuutissa iskias-oireessa vältä oireita pahentavaa kuumuutta (saunominen, auringonvalo, solarium ym.) ja matalia ja upottavia sohvia, käytä heti merisuolakäyrettä joka tunti 10-15 min. kerrallaan ja kylmäpakkausta (ohuen pyyhkeen läpi) 15 min.

Jos vaivat jatkuvat, käänny lääkärisi puoleen tarkempien hoito-ohjeiden saamiseksi.

HYVINVOINTIPALVELU RAIKU/RAIJA KANTO