



SISSEKASVANUD VARBAKÜÜS

Põhjus: - kitsad ja väikesed jalanõud

- väikesed sokid
- valesti lõigatud varbaküüs
- aastaajale mittevastavad jalanõud

Sissekasvanud varbaküüs põhjustab küünevalli põletiku, mille tunnuseks on punetus, turse ja valulikkus. Tekib liigliha.

Ravi: Lokaalse tuimestusega eemaldatakse sissekasvanud varbaküüs osaliselt või täielikult. Protseduur teostatakse ambulatoorse kirurgia sidumistoas. Varbale asetatakse side.

Kuidas toimida kodus peale varbaküüne osalist eemaldamist:

Järgmisel päeval peale operatsiooni on vajalik side vahetada kodus. Enne uue sideme panemist on vajalik leotada jalga. Et esimene sidemevahetus oleks valutu ja ei tekiks veritsust on soovitatav vannitades jätta alumised sidemed haavale.

Vannitamiseks kasutada keedetud ~ 37° vett. 1. Lisada kummelit või meresoola (1 liitrile veele lisada 1 triiki supilusikatäis meresoola). Kuivatada õrnalt ja asetada varbale puhas kuiv side. Kui küünevall on põletikuline, võib kasutada 3% kampriõliga sidumist (mitte salviga). 10% kampriõli tuleb lahjendada toiduõliga 1:3-le.

2. Jalavanne tuleb teha iga päev, kuni lõigatud pind on kuiv. Selleks kulub umbes nädal. Kui Teil tekib probleeme, pöörduge arsti või sidumisõe poole.

Ennetamine:

- varbaküüned lõigake risti, nurki ei tohi ära lõigata
- kandke naturaalsest nahast jalanõusid (tossud on sportimiseks)
- suvel kandke lahtiseid jalanõusid
- kandke puuvillaseid sokke
- tehke korralikult pediküüri (vajadusel kasutage abi)

Koostas: ambulatoorse kirurgia õde Terje Anderson

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud mai 2019