

Kynnen osapoiston kotihoito-ohje

Sisään kasvaneella kynnellä tarkoitetaan tilaa, jossa kynnen reunus kasvaa kynnenvieruskudokseen aiheuttaen tulehduksen ja kipua. Kynttäsi on kavennettu kirurgisesti.

Hoito-ohjeet

Varpaasta tai sormesta, josta kynsi on poistettu, siteet poistetaan 1–2 vrk kuluttua huuhtelemalla lämpimällä vedellä. Mikäli siteistä vuotaa verta läpi, päälle lisätään kuivaa sidettä tai päällimmäiset sidokset vain vaihdetaan. Voit nostaa raajaa koholle ja painaa vuotokohtaa tukevasti reilun 5 minuutin ajan.

Sidosten poiston jälkeen aloitetaan kylvetys lämpimällä vedellä 10–15 min kerrallaan kahdesti päivässä niin kauan kuin haava erittää.

Sormi tai varvas kuivataan kertakäyttöpyyhkeellä (esim. talouspaperi) kevyesti taputellen ja poistetun kynnen / kynnen osan päälle rasvataitos ja tämän päälle puhdas taitos, niin kauan kuin haava erittää (em. tuotteita saa ostaa ilman reseptiä apteekista)

Haavan ollessa avoimena voit käydä suihkussa normaalisti. Saunomista, uimista tai kylpemistä tulee välttää, kunnes haava on umpeutunut.

Tarvittaessa voit ottaa kipuun apteekista ilman reseptiä saatavia kipulääkkeitä.

Kynsivallintulehdusten ennaltaehkäisy

- Pidä kynnet riittävän pitkinä
- Älä pyöristä kynnen kulmia, vaan hio hiekkapaperiviilalla kulmien terävyys pois.
- Rasvaa kynnet päivittäin perusvoiteella.
- Käytä sopivan kokoisia sukkia ja kenkiä. Vaihda puhtaat sukat päivittäin.

Ota yhteyttä omalle terveysasemalle, jos epäilet haavassa infektiota tai sinulle kehittyy jokin alla kuvatuista oireista:

- Haavakipu voimistuu 1–2 vuorokauden kuluttua toimenpiteen jälkeen
- Haavasta erittyy runsaasti märkäistä eritettä
- Haavan seudun punoitus laajenee
- Haavan seudun turvotus lisääntyy merkittävästi
- Sinulle nousee yli 38 asteen kuume ilman flunssaa tai selvää syytä

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue puh. _____ arkisin 8.00–
16.00, muuna aikana päivystysapu puh. 116 117.

