

Soovitused pärast keelekida plastikat

Keelekida lõikuse järel on väga oluline järjepidevalt teha harjutusi, mille terapeut või logopeed sulle on andnud. Just esimesed kaks nädalat on määrava tähtsusega, et tagada keele õige liikuvus ja kudede sujuv paranemine.

Harjutused (tehke 2 korda päevas- hommikul ja õhtul):

- Keele tõstmine
Tõstke keeleots suulae poole, seejärel ülemiste hammaste taha. Korrake 10-15 korda.
- “Madu”
Sirutage keel nii kaugele ette kui võimalik, seejärel tagasi, üles ja alla. Korrake 10 korda.
- Keele ringid
Joonistage keeleotsaga ringe huulte ümber- päripäeva ja vastupäeva. 10 ringi igas suunas.
- “Klõpsud”
Vajutage keel vastu suulage ja tõmmake järsult lahti tehes heli “tsok”. Korrake 10-15 korda.
- “Hobune”
Avatud suuga liigutage keelt küljelt küljele nagu pendel. Korrake 10 korda.
- “Seeneke”
Imeda keel vastu suulage, tekitades kerge vaakum, hoida u minut.
- Huulte lakkumine
Liigutage keelt mööda ülahuult ja alahuult, joonistades ringi. Korrake 10 korda.

Esimese kolme päeva ebamugavust võib leevendada valuvaigistiga – harjutustega jätkka 30 minutit pärast ravimi võtmist. Haavale tekkiv valge katt ja paistetud on tavapärane paranemine. Turse alandamiseks sobib 30 minutit pärast protseduuri jäätis, kuid esimesel päeval väldi kuuma ja vürtsikat toitu.

Mis on normaalne:

- Kerge turse, katt lõike piirkonnas
- Tundlikkus, valulikkus venitamisel
- Suurenenud süljeeritus
- Kerge asümmeetria keele või huule liikumises (ajutine).

Mis ei ole normaalne ja millal pöörduda arsti poole:

- Valu tugevnemine 2-3 päeva pärast operatsiooni
- Märkatav turse, punetus või mädane eritis
- Halb hingeõhk, palavik
- Keele või huule liikumise järsk piiratus
- Laps keeldub söömast või nutab tugevalt suu avamisel
- Verejooks, mis ei peatu 10-15 minuti jooksul