

Dupuytren-kontraktuuran kirurgisen suoristuksen jälkeinen kuntoutus

Yleistä

Dupuytren-kontraktuuran (kämmentalvon paksuuntuma/kuroutuma) kuntoutuksella on suuri merkitys toimenpiteen hyödyllisyyden kannalta. Toimenpiteellä sormet saadaan yleensä suoristettua täysin. Sormilla on kuitenkin taipumus vetäytyä uudelleen koukkuun ensimmäisten kuukausien kuluessa, varsinkin jos toimenpidettä edeltävästi sormi on ollut pitkään ja voimakkaasti koukistunut. Alusta alkaen on tärkeää ylläpitää saavutettua sormien suoruutta.

Käden käyttö päivittäisissä askareissa on suositeltavaa ja sallittu alusta alkaen. Voimakasta kipua tuottavaa ja turvotusta lisäävää rasitusta on kuitenkin syytä välttää. Käden ottaminen mukaan jokapäiväisiin toimintoihin on luontevaa ja tehokasta harjoittelua ja edesauttaa toimenpiteestä toipumista.

Ojennusvenytyslata



Yksilöllinen ojennusvenytyslata valmistetaan, kun sormi on toimenpidettä edeltävästi ollut voimakkaasti koukussa tai toimenpiteen jälkeen kunnollinen ojennus ei onnistu. Lasta valmistetaan toimintaterapiassa yleensä 2 vrk – 3 viikkoa toimenpiteen jälkeen.

Lastan tarkoituksena on venyttää sormeja asteittain suoraksi tai ylläpitää saavutettua suoruutta. Rauhallinen, pitkäaikainen venytys lisää kudosten joustavuutta.

Huolehdi, että lasta tulee oikealle kohdalle ja venytys tuntuu kevyenä vetona, mutta ei kipuna. Venytysnauhoja voi tarvittaessa kiristää. Lastaa käytetään öisin, mutta sitä voi käyttää myös päiväaikaan n. 30–60 minuutin jaksoissa, mikäli sormet vetäytyvät voimakkaasti koukkuun tai yökäyttö on kovin kivuliasta. Suositeltavaa on vähintään kuuden tunnin käyttö vuorokaudessa 2–3 kuukautta leikkauksesta tai erillisellä ohjeella pidempäänkin.

Lastan huolto

- Puhdista lasta päivittäin esim. kostealla desinfioivalla liinalla.
- Lasta ei kestä yli 50 °C lämpötilaa.
- Pese omat kätesi huolellisesti ennen lastan pukemista.
- Mikäli lastan kanssa on ongelmia (esim. se hankaa), ota yhteyttä toimintaterapiaan.

Liikeharjoitukset

Sormien huolelliset liikeharjoitukset on tärkeää tehdä 4 kertaa päivässä 10 minuutin ajan. Kiinnitä huomiota erityisesti nivelkohtaiseen ojennukseen ja koukistukseen harjoituksia tehdessä. Mikäli sormien liikkeet eivät onnistu täydellä liikeradalla, voit avustaa niitä toisella kädellä. Liikkeitä ei tarvitse varoa. Ne voi tehdä täydellä voimalla.

Haavanhoito

Haavaa täytyy huuhdella päivittäin kädenlämpoisellä vedellä, kunnes se on kokonaan ummessa. Anna kädelle ilmakylpyä huuhtelun jälkeen. Haavan päällä on hyvä pitää jonkinlaista suojaa, esim. haavateippiä tai laastaria.

Arvenhoito

Haavan umpeuduttua arpea on hyvä rasvata useita kertoja päivässä tavallisella käsi- tai yleisvoiteella. Säännöllinen rasvaus, hierominen ja venyttely pehmentävät arpikudosta. Mikäli arpi muodostuu kireäksi, ota yhteyttä toimintaterapiaan.

Toimintaterapeutti _____ Puh. _____