

Herneluun (pisiformen) poisto

Yleisin syy herneluun poistolle on nivelrikko. Leikkaus tehdään paikallispuudutuksessa.

Jatkohoito

Haavalle tulee useimmiten poistettavat ompeleet, joita pidetään kaksi viikkoa. Haavanhoitoon liittyen saat erillisen haavanhoito-ohjeen. Sairaalasta tehdään sairauspoissaolotodistus kahdeksi viikoksi, jonka jälkeen jatkot suunnitellaan työterveydestä yksilöllisesti, työtehtävän mukaan.

Leikkauksen jälkeen haava-alueella on turvotusta. Käden kohoasento ja käden liikuttelu edistävät verenkiertoa ja vähentävät turvotusta ja kipua. Sormien ja ranteen liikkuvuutta on hyvä ylläpitää ja sormia saa



Kuva 1 Herneluun sijainti

liikuttaa ilman rajoituksia. Rannetukea käytetään kivun hoitona kirurgin ohjeiden mukaan, yleensä noin 2–4 viikon ajan. Tuki poistetaan pesujen ja ranteen liikeharjoitteiden ajaksi (seuraavalla sivulla). Pyri käyttämään kättä mahdollisimman normaalisti esim. kevyissä kotitöissä, peseytymisissä jne. Lisää rasitusta asteittain. Ole varovainen nostamisissa, kunnes puristusvoima lisääntyy.

Leikkaushaavassa on aina jonkin verran kipua. Kipu on voimakkaimmillaan ensimmäisten vuorokausien aikana, ja häviää tavallisesti muutamien viikkojen kuluessa. Hoidoksi riittää tavanomainen särkylääke (ibuprofeeni tai parasetamoli). Lääkettä suositellaan käytettäväksi annettujen kotihoito-ohjeiden mukaisesti. Kipulääkkeen säännöllinen käyttö mahdollistaa myös käden liikuttelun.

Ota yhteys omalle terveysasemalle, jos:

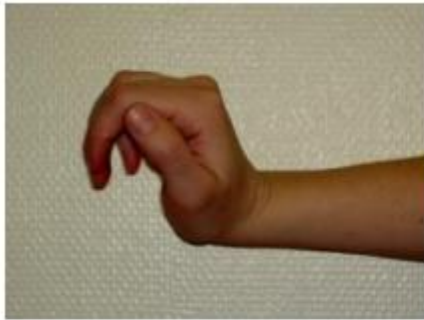
- kädessä on voimistuvaa kipua eivätkä kipulääkkeet auta
- haavasta vuotaa jatkuvasti verta tai muuta eritettä
- haavan reunat erkaantuvat toisistaan
- nousee kuume (yli 38^o)
- haavalla on lisääntyvää kuumotusta, punoitusta tai turvotusta

Arvenhoito ompeleiden poiston jälkeen / 2 viikon jälkeen leikkauksesta

Leikatun käden käyttäminen jokapäiväisissä askareissa ehkäisee kiinnikkeiden muodostumista. Arpi voi aluksi olla koholla, väriltään punainen ja kiristää käden liikkeissä. Arpea kannattaa rasvata päivittäin perusvoiteella ja hieroa sitä kevyesti pyörittäen ja painaen toisen käden sormilla. Tämä on hyvä tehdä myös poikittaissuunnassa. Myös ranteen venyttäminen toisen käden avulla venyttää arpea. Vähitellen arpi pehmenee ja alkaa tuntua normaalilta.

Ranteen liikeharjoitteet

Tee seuraavat ranteen harjoitukset 3 kertaa päivässä, kutakin liikettä 5–10 kertaa. Tee harjoitukset rauhallisesti ja määrätietoisesti venyttäen saadaksesi liikeradat mahdollisimman laajoiksi. Tarvittaessa voit avustaa toisella kädellä. Tavoitteena on saavuttaa yhtä hyvä liikkuvuus kuin terveessä yläraajassa.



Taivuta rannetta
ylös- ja alaspäin.



Taivuta rannetta
sivulta toiselle.



Tee kyynärvarren kiertoja. Tue kyynärvarsi esim. pöydän päälle ja käännä kyynärvartta rauhallisesti niin, että vuoroin kämmenselkä ja kämmen ovat pöytää vasten.