

Peukalon koukistajajänteen korjausleikkauksen jälkeinen kuntoutus

Yleistä

Koukistajajännevamman kirurgisen korjauksen jälkeisellä kuntoutuksella on suuri merkitys sormien toimintakyvyn palautumiselle. Säännöllinen, ohjeiden mukainen liikeharjoittelu auttaa liikealojen parantamisessa ja estää liikkeitä rajoittavien arpikiinnikkeiden syntymistä. Vääränlainen liike puolestaan voi johtaa jännekorjauksen peittämiseen. Siksi käsi suojataan liikeharjoitteiden välillä lastalla ja **leikatun sormen venytys passiivisesti ojennussuuntaan on ehdottomasti kielletty**.

Pidä kättä paljon **kohoasennossa** ensimmäisen viikon aikana leikkauksen jälkeen. Yläraajan ja sormien terveitä niveliä on liikuteltava normaalin toiminnallisuuden säilyttämiseksi. Liike ja kohoasento vähentävät käden turvotusta ja kipuja. Kohoasennossa kättä pidetään sydämen tason yläpuolella.

Lastahoito

Lastan tarkoitus on estää peukalon ja ranteen liiallista ojentumista. Lastaa käytetään ensimmäisten 5–6 viikon ajan leikkauksesta ympärivuorokautisesti haavan hoitoa ja pesua lukuun ottamatta. Lastaa käytetään liukastumisvaaran takia myös suihkussa, joten suojaa se tällöin esimerkiksi muovipussilla. Terveiden sormien käyttö kevyissä askareissa, kuten kirjoittamisessa tai kynään tarttumisessa, on sallittua lastan kanssa. Leikatulla peukalolla tarttuminen on ehdottomasti kiellettyä. Yöaikana peukalo tuetaan tarranauhalla suoraksi lippaa vasten.



Lastan huolto

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

Liikeharjoitteet

Harjoitusten tavoitteena on mahdollistaa jänteen/jänteiden sujuva liukuminen, estää sorminivelten liikevajauksien kehittyminen sekä taata hyvä toiminnallinen lopputulos.

Tee harjoitteet lastan kanssa 6 kertaa päivässä, 10 toistoa/liike. Tee liikkeet rauhallisesti ja tehokkaasti ajatuksen kanssa liikeradan loppuun asti. Erityisesti alkuvaiheessa leikatun sormen liikelaajuus voi olla normaalia pienempi, joten sormeä ei tule väkisin pakottaa äärikoukistukseen tai -ojennukseen.



Koukista peukaloa toisen käden avulla niin paljon kuin mahdollista.



Ojenna toisen käden avulla peukalon kärkiniveltä siten, että tyvinivel on koukussa. Pidä tyvinivel tuettuna lastaan.



Koukista peukalon kärkiniveltä ranne ojennettuna lastan sallimaan ääriojennukseen.



Ojenna peukalo täysin suoraksi lastaa vasten ranne koukistettuna äärikoukistukseen.

Haavanhoito

Haavaa täytyy huuhdella päivittäin kädenlämpoisellä vedellä, kunnes se on kokonaan ummessa. Anna kädelle ilmakylpyä huuhtelun jälkeen. Muista pitää peukalo rentona pesun yhteydessä. 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.

Jatkohoito

- Lastasta luovutaan yleensä, kun leikkauksesta on kulunut 6 viikkoa. Käsikirurgi arvioi lastahoidon jatkumisen tarpeellisuuden kontrollikäynnillä.
- Aktiiviset liikeharjoitteet jatkuvat ainakin 8 viikkoon asti tai kunnes peukalon liikeala on normaali.
- Lastasta luopumisen jälkeen käden käyttö on sallittu täydessä liikealassa. Raskaita nostoja (2 kg tai yli) ja nopeaa vetämistä tai tarttumista vaativia toimintoja, kuten raskaiden ovien avaaminen, on vältettävä 10 viikkoon asti.

JOS LEIKATUN SORMEN KOUKISTUS YHTÄKKIÄ HEIKKENEE TAI EI ONNISTU, OLE YHTEYDESSÄ SAIRAALA NOVAAN.

Toimintaterapeutti: _____

Puh. _____