

Peukalon tyven nivelrikon harjoittelu

Käytä irrotettavaa peukalotukea kuuden viikon ajan leikkauksen jälkeen.

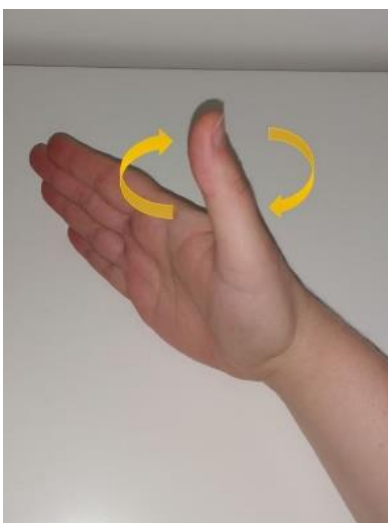
Aloita **liikkuvuusharjoitukset** kolmen viikon kuluttua leikkauksesta. Tee harjoitukset kolme kertaa päivässä. Toista jokaista liikettä 5-10 kertaa ilman peukalotukea.

Vahvistavat harjoitukset aloitetaan kuuden viikon kuluttua leikkauksesta. Tee harjoituksia 2-3 kertaa viikossa. Toista jokaista liikettä 10-15 kertaa ja tee niitä 2-3 sarjaa. Pidä sarjojen välissä pieni tauko.

Harjoitusten tavoitteena on peukalon tyvinivelen liikkuvuuden palauttaminen, lihasten vahvistuminen ja toimintakyvyn paraneminen.

Liikkuvuusharjoitukset

1. L



1. Pyöritä suoralla peukalolla ympyrää ja vaihda suuntaa välillä.



2. Laita käsi pöydälle. Vie peukaloa sivulle ja takaisinetusormen viereen.



3. Tue käsivarsi pöytään. Vie peukalo sivulle ja palauta peukalo takaisin etusormen viereen.



4. Tue toisella kädellä harjoittavan käden peukaloa tyvestä. Taivuta peukaloa kohti pikkusormea.

5.. Kosketa peukalon kärjellä muiden sormien päitä niin, että sormien väliin jää ympyrä.



6. Tue käsivarsi pöytään. Taivuta rannetta ylöspäin. Rentouta.

Vahvistavat harjoitukset



1. Laita kämmen pöydälle sormet suorina. Aseta vastusnauha peukalon ja etusormen ympärille. Vie peukalo sivulle etusormesta poispäin.



2. Ota pehmopallo käteen. Purista palloa.



3. Tue käsivarsi pöytää vasten, ranne reunan yli. Laita vastusnauha rystysten päältä ja tartu toisella kädellä nauhasta alapuolelta. Ojenna ranne niin ylös kuin mahdollista. Palauta rauhallisesti alkuasentoon.



4. Tue käsivarsi pöytään, ranne reunan yli ja kämmen ylöspäin. Laita vastusnauha käden ympäri. Taivuta rannetta ylöspäin. Palauta rauhallisesti alkuasentoon.

Haavanhoito

Haavaa täytyy huuhdella päivittäin, kunnes se on kokonaan ummessa. Ompeleiden päällä on hyvä pitää jonkinlaista suojaa esim. haavateippiä tai laastaria. Haavan umpeutuessa tulee haavaa rasvata useita kertoja päivässä.

Arvenhoito

Leikkausarven säännöllinen rasvaus, hierominen ja venyttely pehmentävät arpikudosta. Siihen sopivat tavalliset käsivoiteet ja -öljyt, joita voi käyttää useasti päivässä tikkien poiston jälkeen. Mikäli arpi muodostuu kireäksi, ota yhteyttä toimintaterapiaan.

Lastan huolto

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

Toimintaterapeutti

Puhelinnumero