

## Potilasohje rannemurtumaleikkauksen jälkeen

Alkuvaiheessa tärkein tavoite on ylläpitää sormien nivelten liikkuvuutta sekä hoitaa turvotusta että kipua. Lastan poiston jälkeen tavoitteena on ranteen liikkuvuuden sekä käden normaalin toiminnan palautuminen.

### Leikkauksen jälkeen

Ranne tuetaan lastalla, jota käytetään lääkärin ohjeiden mukaisesti. Pidä lasta kuivana. Lasta tulee suojata hyvin peseytyessä, irrotettavan lastan voit poistaa peseytymisen ajaksi. Saunaan voit mennä ompeleiden poisto ja haavan paranemisen jälkeen.

Ensimmäisen viikon aikana pidä kättä kohoasennossa aina kun mahdollista. Pitkä aikainen alaspäin pitäminen lisää turvotusta ja kipua. Levossa tue käsi kohoasentoon tyynylle.

Ota yhteyttä kirurgian poliklinikalle p. 014 269 1882 (tai 014 269 3102), jos

- lasta murtuu
- lastan alta tulee pahaa hajua
- lasta kiristää tai painaa
- kohoasennosta huolimatta särky ja turvotus jatkuvat

Jos kädessä tuntuu voimakasta leposärkyä, joka ei helpota kipulääkkeillä, ole välittömästi yhteydessä leikkaukseen lääkäriin tai päivystyspoliklinikalle.

Voit käyttää kättä kuormittamatta heti alusta alkaen, vaikka käsi tuntuukin kömpelöltä. Kevyet askareet ja sorminäppäryyttä vaativat, kuten napitus, pölyjen pyyhkiminen, pienet käsityöt ja ruokailussa käden käyttö ovat erittäin hyviä harjoituksia! Kahvikuppia kevyempien esineiden nostaminen on sallittua. Liikeharjoittelu ja käden kuormittamaton käyttö saavat tuntua sormissa.

Tarvittaessa ota yhteyttä sairaalan fysioterapeuttiin p. 014 269 5066.



## Lastan käytön aikana tehtävät harjoitteet

Huolehdi sormien nivelten, kyynär- sekä olkanivelen liikkuvuudesta käymällä läpi nivelten liikkeet kolme kertaa päivässä. Toista jokaista liikettä 10-15 kertaa. Tee nivelten liikkeet täydellä liikelaajuudella määrätietoisesti.



Ensimmäisen viikon aikana pidä kättä kohoasennossa aina kun mahdollista. Pitkä aikainen alaspäin pitäminen lisää turvotusta ja kipua. Levossa tue käsi kohoasentoon tyynylle.



Vie käsi nyrkkiin ja ojenna sormet suoriksi. Tee liike voimakkaasti ja määrätietoisesti molempiin suuntiin kivusta huolimatta. Avusta tarvittaessa toisella kädellä liikettä.



Kosketa peukalolla jokaista sormea vuorotellen. Tuo peukalo kosketusten välissä takaisin alkuasentoon.



Koukista ja ojenna kyynärniveltä mahdollisimman laajalla liikelaajudella.



Vie kättä suorana mahdollisimman ylös ja laske rauhallisesti takaisin alas.



Vie käsi niskan taakse koukistaen kyynärpäätä sekä selän taakse kuvan osoittamalla tavalla.