

Sormimurtuman leikkauksen jälkeinen kuntoutus

Yleistä

Murtumaleikkauksen jälkeen kädessä voi esiintyä kipua, turvotusta ja jäykkyyttä useiden viikkojen ajan. Käden käyttö arjessa onnistuu yleensä viimeistään muutaman kuukauden kuluttua leikkauksesta. Liikelaajuus voi parantua jopa vuoden ajan.

Turvotuksen laskemiseksi kättä tulee pitää kohoasennossa sydämen yläpuolella. Yläraajan ja sormien terveitä niveliä on liikuteltava normaalin toiminnallisuuden säilyttämiseksi.

Aloita liikeharjoitteet silloin, kun saat siihen luvan lääkäriltä tai hoitavalta terapeutiltäsi. Toipuminen leikkauksesta on nopeampaa, kun noudatat annettuja liikeharjoitteluohjeita. Mikäli sinulle on valmistettu suojalasta, sen käyttö jatkuu liikeharjoitteiden välillä.

Liikeharjoitteet

Tee harjoitteet 3–4 kertaa päivässä ajatuksen kanssa. Pyri mahdollisimman laajaan liikelaajuuteen. Aloita pienemmällä toistomäärällä (esim. 5 toistoa/liike) ja lisää toistoja kivun mukaan. Tavoitteena on tehdä jokaista liikettä 10–15 toistoa. Tee liikkeet rauhallisesti ja laske kolmeen ääriasennossa.



Tue harjoitettavaa keskiniveltä sen alapuolelta. Huomioi, ettei peukalosi haittaa nivelen liikelaajuutta. Koukista sormea keskimmäisestä nivelestä ja suorista se mahdollisimman suoraksi.



Tue harjoitettavaa kärkiniveltä sen alapuolelta. Huomioi, ettei peukalosi haittaa nivelen liikelaajuutta. Koukista sormenpäätä ja suorista se mahdollisimman suoraksi.



Ranne hieman ojennettuna ja sormet suorina. Koukista sormet keski- ja kärkinivelistä, pidä rystynivelet suorina. Suorista sormet.



Ranne hieman ojennettuna ja sormet suorina. Vie sormet nyrkkiin, peukalo päällimmäisenä. Avaa sormet suoriksi.



Tue kyynärpää pöydän pintaa vasten, pidä ranne suorana ja sormet rentona. Ojenna sormet täysin suoriksi, harota ne erilleen ojennuksen tehostamiseksi. Voit koukistaa hieman rannetta, se saattaa helpottaa sormien ojennusta.

Haavanhoito

Haavaa täytyy huuhdella päivittäin kädenlämpöisellä 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. _____