

## Peukalon jännetuppitulehdus (de Quervain)

Peukalon jännetuppitulehdus aiheuttaa kipua peukalon tyveen ja ahtautta jännetuppeen. Tulehdus kohdistuu peukalon pitkän loitontajan (APL) ja peukalon lyhyen ojentajan (EPB) alueelle. Altistavia tekijöitä ovat toistuvat peukalon ja ranteen puristusvoimaa vaativat kierto- ja vääntöliikkeet. Syynä voi olla myös anatominen muutos, kuten murtuman jälkitila tai jännetuppitulehdukselle altistava yleissairaus kuten reuma, diabetes tai kihti.

### Oireet

Jännetuppitulehduksen oireisiin kuuluvat paikallinen turvotus ja kipu ranteen peukalon puoleisessa reunassa. Oireet saattavat pahentua tärinästä ja kylmäaltistumisesta. Oireiden pitkittyessä käden toimintakyky heikkenee.

### Hoito

Hoidon tavoitteena on kivun lievittyminen ja käden toimintakyvyn palautuminen. Hoitona on kipua aiheuttavan rasituksen välttäminen riittävän pitkään. Akuuttivaiheessa (1–2 viikkoa) käytetään peukalo-rannetukea tai yksilöllisesti valmistettua lastaa, jossa ranne ja peukalo tuetaan hieman ojennukseen. Tuki sallii peukalon kärjen liikkeen. Tukea pidetään ympäri vuorokauden.



Kivun lääkehoidon ensisijainen vaihtoehto on paikallisesti käytettävät tulehduskipulääkkeet. Turvotusta ja kipua voidaan vähentää myös käyttämällä kipualueelle kylmäpakkausta 15–20 minuutin ajan useita kertoja päivässä akuuttivaiheen aikana. Lääkäri arvioi kortikosteroidiruiskehoitoa tarpeen.

**Lisätietoa:** [Käden ja kyynärvarren jännevaivojen omahoito \(kaypahoito.fi\)](https://www.kaypahoito.fi)