

Peukalon tyvinivelen muovausleikkauksen jälkeinen kuntoutus (CMC-resektioartroplastia, trapeziektomia)

Yleistä

Leikkauksen jälkeen alkaa aktiivinen kuntoutus, joka on välttämätöntä parhaan mahdollisen toimintakyvyn saavuttamiseksi. Leikkauksen jälkeen kädessä voi esiintyä kipua, turvotusta ja jäykkyyttä useiden viikkojen tai jopa kuukausien ajan. Käden käyttö arjessa onnistuu yleensä viimeistään muutaman kuukauden kuluttua leikkauksesta.

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

Kuntoutuksen tavoitteena on peukalon tyvinivelen liikkuvuuden palautuminen, lihasten vahvistuminen ja käden toimintakyvyn paraneminen.

Peukalotuki

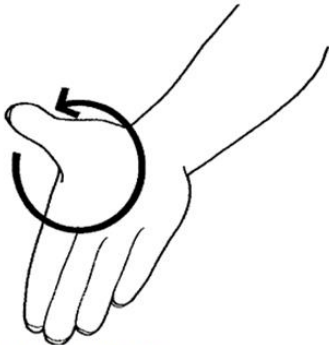
Saat irrotettavan peukalotuen kolmen viikon kuluttua leikkauksesta toimintaterapeutilta. Tuen tarkoituksena on vähentää kipua ja ehkäistä virheasentojen syntymistä. Käytä irrotettavaa peukalotukea kuuteen viikkoon saakka leikkauksesta harjoitusten välillä. Myöhemminkin voit käyttää tukea tarvittaessa raskaimpien askareiden yhteydessä.

Arvenhoito

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.

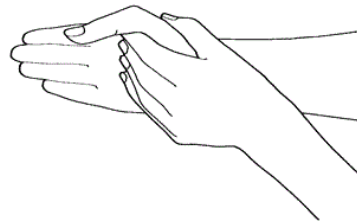
Liikkuvuusharjoitteet

Aloita liikkuvuusharjoitukset kolmen viikon kuluttua leikkauksesta. Tee harjoitukset päivittäin kolme kertaa. Toista kutakin liikettä 5–10 kertaa.



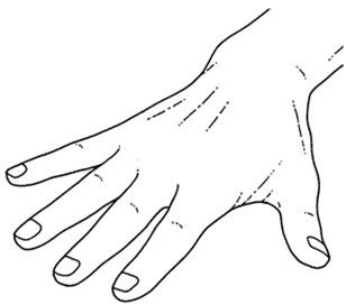
©BJC HealthCare

Pyöritä suoralla peukalolla ympyrää. Vaihda sitten suuntaa.



©BJC HealthCare

Tue toisella kädellä harjoitettavan käden peukalon tyvestä. Taivuta peukalo kohti pikkusormea.



©Physiotools

Laita käsi pöydälle. Vie peukalo sivulle ja takaisin etusormen viereen.



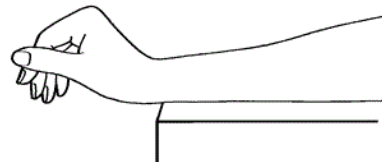
©Physiotools

Kosketa peukalon kärjellä vuorotellen muita sormenpäitä niin, että sormet muodostavat ympyrän.



©Physiotools

Tue käsivarsi pöytään. Vie peukalo sivulle niin kuin tarttuisit maitopurkkiin. Palauta peukalo takaisin etusormen viereen.



©BJC HealthCare

Tue käsivarsi pöydän reunalle. Taivuta rannetta ylöspäin. Rentouta.

Vahvistavat harjoitukset

Aloita vahvistavat harjoitukset kuuden viikon kuluttua leikkauksesta. Tee harjoitukset 2–3 kertaa viikossa. Toista kutakin liikettä 10–15 kertaa, 2–3 sarjaa. Pidä sarjojen välillä pieni tauko.



©Physiotools

Laita kämmen pöydälle sormet suorina. Aseta kumilenkki peukalon ja etusormen (tai peukalon ja kämmenen) ympärille. Vie peukalo sivulle etusormesta pois päin.



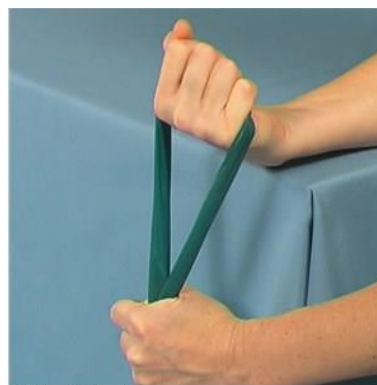
©Physiotools

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



©Physiotools

Ota pehmopallo käteen. Purista palloa.



©Physiotools

Tue käsivarsi pöytään, ranne pöydän reunalla ja kämmen ylöspäin. Laita vastusnauha käden ympäri. Taivuta rannetta ylöspäin. Palauta rauhallisesti alkuasentoon.

Toimintaterapeutti _____ puh. _____