

# Rannekanavaoireyhtymäleikkaus

## Haavan hoito

Leikkaushaava voidaan sulkea itsestään sulavin tai poistettavin ompelein.

Anna toimenpiteessä haavalle laitetun sidoksen olla paikoillaan ja pidä haava kuivana 2 vuorokautta. Tämän jälkeen voit poistaa sidokset ja suihkuttaa haavan kevyesti lämpimällä vedellä. Kuivaa haava puhtaalla pyyhkeellä kevyesti taputellen ja suojaa se haavateipillä. Haava ei saa hautua.

Huomaa, jos haava vuotaa ensimmäisen vuorokauden aikana, lisää sidetaitoksia entisten päälle ja käy vaihdattamassa sidos kokonaan seuraavana päivänä terveysasemallasi.

Haavateippi vaihdetaan, kun se on likainen tai verinen. Tee vaihto puhtain käsin. Pidä haavateippiä haavan suojana kahden viikon ajan. Haavateippaus suojaa iho-ompeleiden solmuja avautumiselta, toimii haavan suojana sekä alustavasti hoitaa haavan ihoarpea.

- Ompeleiden poisto terveysasemalla \_\_\_\_\_. Varaa itse aika.
- Sulavia ompeleita ei tarvitse poistaa. Mahdolliset solmut tai langanpäät voit katkaista haavalta aikaisintaan kahden viikon kuluttua toimenpiteestä.

Saunaan tai uimaan voit mennä aikaisintaan kahden viikon kuluttua toimenpiteestä (haava on sulkeutunut ja/tai ompeleet on poistettu).

## Kivun hoito

Leikkauksen jälkeen haava-alueella on turvotusta. Käden kohoasento ja sormien liikuttelu edistävät verenkiertoa ja vähentävät turvotusta ja kipua.

Leikkaushaavassa on aina jonkin verran kipua. Kipu on voimakkaimmillaan ensimmäisten vuorokausien aikana. Hoidoksi riittää tavallinen särkylääke (Ketorin, Burana, tai jos olet näille allerginen, Panadol tai Para-Tabs). Lääkettä suositellaan käytettäväksi annettujen kotihoito-ohjeiden mukaisesti.

Kipulääkkeen säännöllinen käyttö mahdollistaa myös käden liikeharjoitusten aloituksen leikkauksen jälkeisenä päivänä.

## Ota yhteyttä leikkaukseen lääkäriin tai omaan terveyskeskukseen, jos

- Kädessä on voimistuvaa kipua
- haavassa on jatkuvaa runsasta verenvuotoa tai pahanhajuista eritettä
- sinulle nousee lämpöä

- mikäli kädessä on huomattavaa toiminnan vajausta vielä kolmen viikon kuluttua leikkauksesta
- Kädessä on jatkuva kipu, joka estää nukkumista

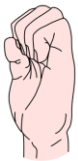
## Liikeharjoitukset leikkauksen jälkeen

### Käden liikuttelu on hyvin tärkeää.

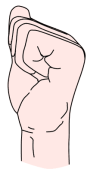
Heti leikkauksen jälkeen voit aloittaa kaikkien sormien (myös peukalon) koukistukset ja ojennukset. Näin vältetään kiinnikkeiden muodostuminen rannekanavaan sekä ranteen ja sormien jäykistyminen.

Ennen ompeluiden poistoa on vältettävä ranteen ääriasentoja. Rannetta voi liikuttaa kivun sallimissa rajoissa. Kädellä voi tehdä kevyitä päivittäisiä toimintoja.

Liikeharjoitukset aloitetaan leikkauksen jälkeisenä päivänä. Niitä tehdään sairausloman ajan tai kunnes käsi on oireeton. Liikkeitä tulee tehdä kymmenen kertaa neljästi päivässä.



1. Vedä käsi nyrkkiin koukistamalla sormet vain kärki- ja keskinivelistä.



2. Vedä käsi tiukkaan nyrkkiin koukistamalla sormet kärki-, keski- ja tyvinivelistä.



3. Pidä sormet suorina, levitä kämmen ja vie peukalo sivulle.

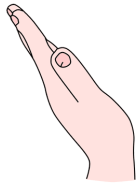


4. Vie peukalon ja pikkusormen päät yhteen.

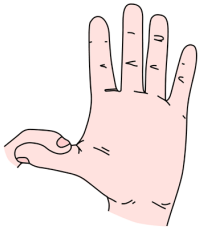
## Ompeleiden poiston jälkeen / 2 viikkoa leikkauksesta

### Arven hoito ja venyttely

Leikatun käden käyttäminen jokapäiväisissä askareissa ehkäisee rannekanavan kiinnikkeiden muodostumista ja ranteen jäykistymistä. Arpi voi aluksi olla koholla, väriltään punainen ja kiristää ranteen liikkeissä. Arpea kannattaa rasvata päivittäin perusvoiteella ja hieroa sitä kevyesti pyörittäen ja painaen toisen käden sormilla. Tämä on hyvä tehdä myös poikittaissuunnassa. Levitä kämmentä toisen käden avulla. Arpi pehmenee ja alkaa tuntua normaalilta yleensä 6 kk mennessä.



5. Anna peukalon olla etusormen vieressä, ojenna sormet ja ranne taaksepäin.



6. Vie peukalo kauas erilleen etusormesta, venytä kevyesti toisen käden sormella peukaloa.