

Rannemurtuman kuntoutusohjeet

Tarkkaile kipsattua raajaa. Käden jatkuva, pitkäaikainen pitäminen alhaalla lisää turvotusta ja kipua. Pidä kättä kohoasennossa aina, kun se on mahdollista. Istuessa voit tukea käden tyynylle. Huolehdi, ettei kipsi kastu ja peseytyessä suojaa se hyvin. Kipsin kanssa ei saa mennä saunaan.

Jos kipsi murtuu, kipsin alta tulee pahaa hajua, kipsi kiristää tai painaa, tai jos harjoittelusta ja kohoasennosta huolimatta särky ja turvotus jatkuvat, ota yhteyttä sinua hoitaneeseen tahoon.

Kevyitä askareita, kuten napitus, pölyjen pyyhkiminen ja kevyiden esineiden nostaminen, voit tehdä heti, kun pystyt. Käyttämätön nivel jäykistyy nopeasti, joten on tärkeää tehdä harjoituksia säännöllisesti ja perusteellisesti päivittäin 2-3 kertaa. Aloita rauhallisesti ja lisää toistoja vähitellen 15-20 toistoon asti. Harjoitukset vilkastuttavat verenkiertoa, vähentävät turvotusta ja lievittävät kipua.

Kipsausajan harjoituksia:

Sormet



1. Purista käsi nyrkkiin ja ojenna sormet suoriksi. Avusta tarvittaessa toisella kädellä.



2. Kosketa peukalolla jokaista sormenpäätä vuorotellen.

Kyynärnivel ja olkanivel



1. Koukista ja ojenna kyynärniveltä.



2. Kurota kädellä kohti kattoa.



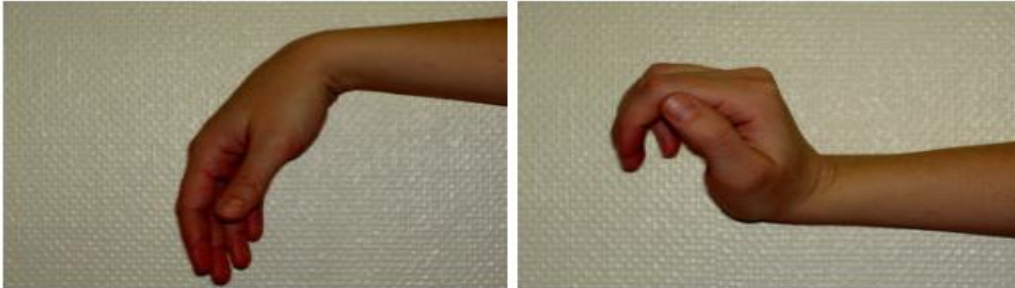
3. Vie käsi niskan taakse ja kyynärpäätä taaksepäin

Kipsinpoiston jälkeen:

Kipsinpoiston jälkeen nivelet tuntuvat usein jäykiltä ja kipeiltä. Nivelissä saattaa olla myös turvotusta. Pese ja rasvaa kipsin alla ollutta ihoa. Aloita käden käyttö ja rasittaminen kevyesti. Edellisen harjoitusohjelman lisäksi tee seuraavat ranteen harjoitukset venyttäen rauhallisesti ääriasentoon. Tarvittaessa voit avustaa toisella kädellä. Tavoitteena on saavuttaa yhtä hyvä liikkuvuus kuin terveessä yläraajassa.

Pyri käyttämään kättä mahdollisimman normaalisti esim. kevyissä kotitöissä, peseytymisissä jne. Lisää raskautta asteittain. Ole varovainen nostamisissa, kunnes puristusvoima lisääntyy. Käden, ranteen ja kyynärvarren liikkuvuuden, voiman ja koordinaation palautuminen on erittäin tärkeää. Kyynärvarren ja käden lihasvoima palautuu harjoittelun avulla muutamassa kuukaudessa.

Ranteen liikkuvuuden lisääminen



1. Taivuta rannetta alas- ja ylöspäin.



2. Taivuta rannetta sivulta toiselle.



3. Tee kyynärvarren kiertoja. Tue kyynärvarsi esim. pöydän päälle ja käännä kyynärvartta rauhallisesti niin että vuoroin kämmenselkä ja kämmen ovat pöytää vasten.

Puristusvoiman lisääminen



4. Ota pehmeä sidosrulla tai muu pehmeä rulla käteen ja purista sitä napakasti. Pidä puristus parin sekuntin ajan.

Jos kipsin poiston jälkeen harjoittelusta huolimatta nivelten liike tai käden toiminta ei lisäännä, voit kääntyä sinua hoitaneen fysioterapeutin puoleen tai oman terveyskeskuksen fysioterapiaan.