

# Rinta- ja lannerangan murtuman tukiliivihoito

Rinta- ja lannerangan murtumia hoidetaan tukiliivillä silloin, kun murtuma on tukeva eikä vaadi asennon korjausta tai leikkauksessa tehtävää murtuman kiinnitystä. Murtuman hoito perustuu rangan oman luutumisen ja tuen muodostumiseen, ”luonto luoduttaa”. Tukiliiviä käytetään apuna estämään luutumisen aikana haitallisia rangan liikkeitä ja mahdollistamaan aikaisemman liikkeellelähdon ja kivun lievityksen.

## Kivunhoito

Selkärangan murtumaan liittyy kipua, jota hallitaan tukiliivillä, selän ojennusharjoitteilla ja kipulääkityksellä. Kova kipu voi hankaloittaa liikkumista, heikentää unen laatua ja hidastaa paranemista. Tämän takia ota Sinulle määrättyä kipulääkettä säännöllisesti ainakin aluksi ja ennakoivasti oireiden mukaan. Aristus saattaa kestää jopa kuukausia. Kipulääkitys lievittää kipua ja edistää paranemista mahdollistaessaan liikkumisen. Mikäli kipulääke ei sovi Sinulle, ota yhteyttä hoitavaan lääkäriin sen vaihtamiseksi.

## Lepo

Selkä-, kylki- ja vatsamakuu ovat sallittuja. Kylkimakuulla nukkuessasi laita tyyny jalkojen väliin, jolloin selkä pysyy suorassa. Tarpeen mukaan tyynyjä voidaan käyttää tukena myös muissa nukkuma-assennoissa.

## Kuntoutuminen

Seuraavat ohjeet koskevat rankamurtuman kuntouttamista. Muut samanaikaiset vammat voivat vaikuttaa selän kuntouttamisen laatuun ja aikatauluun.

Istuessa alaselkään kohdistuu suurempi kuormitus kuin seistessä. Vältä selkänikamamurtuman jälkeen yli puoli tuntia kestävää yhtäjaksoista istumista neljän viikon ajan vammasta. Lisää sen jälkeen istumisaikaa vähitellen. Saat istua normaalilla tukevalla selkänojallisella tuolilla, mutta aluksi voi olla helpompaa istua korotetulla tuolilla esim. keittiöjakkaralla. Muista istua selkä suorana, jalat maahan tuettuna. WC:ssä saat istua normaalisti.

Vältä 6 viikon / 2 kk ajan vammasta selän ääriasentoja, kuten voimakkaita eteen- ja taaksetaivutusta sekä kiertoja. Nämä rajoitukset koskevat myös sukupuolielämää.

Raskaiden (yli 5 kg ) taakkojen nostaminen ja kantaminen on suositeltavaa vasta 6 viikon kuluttua vammasta. Parasta liikuntaa toipilasaikana on kävely. Pyri kävelemään rennosti. Kävelysauvojen käyttö on sallittua. Kuntopyöräilyn voi aloittaa 4 viikon jälkeen. Autolla ajaminen ei ole sallittua ennen kuin 6 viikon fysioterapiakontrolli on käyty ja toipuminen ajokuntoon todettu. Työkyvyn palautuminen varmistetaan 3 kk lääkärinkäynnillä.

## Liikuntaharrastukset

**Tukiliivihoidon päätyttyä heti sallittua:** vesikävely tai –voimistelu, kevyt kuntosaliharjoittelu, selän ojennusharjoitukset, tasamaahiihto, tanssi

**1 kk tukiliivihoidon päätyttyä:** kuntosaliharjoitteet, pyöräily, uinti

**6 kk vammasta:** hölkkä, soutu, laskettelu, palloilulajit, kontaktilajit

Liikunnan annostelu perustuu jokaisen omaan kuntoon ja kiinnostukseen.

Jos hoito toteutetaan ilman tukiliiviä, varoajat lasketaan tapaturmahetkestä.