

# Sormien koukistajajänteiden korjausleikkauksen jälkeinen kuntoutus

## Yleistä

Koukistajajännevamman kirurgisen korjauksen jälkeisellä kuntoutuksella on suuri merkitys sormien toimintakyvyn palautumiselle. Säännöllinen, ohjeiden mukainen liikeharjoittelu auttaa liikealojen parantamisessa ja estää liikkeitä rajoittavien arpikiinnikkeiden syntymistä. Vääränlainen liike puolestaan voi johtaa jännekorjauksen peittämiseen. Siksi liikeharjoitteet tehdään suojalastan kanssa ja **leikatun sormen venytys passiivisesti ojennussuuntaan on ehdottomasti kielletty.**

## Lastahoito

Lastan tarkoitus on estää sormien ja ranteen liiallista ojennusta. Lastaa käytetään ensimmäisten 5–6 viikon ajan leikkauksesta ympärivuorokautisesti haavan hoitoa ja käden pesua lukuun ottamatta. Lastaa käytetään liukastumisvaaran takia myös suihkussa, joten suojaa se tällöin esimerkiksi muovipussilla. Terveiden sormien käyttö kevyissä askareissa, kuten kirjoittamisessa tai kynään tarttumisessa, on sallittua lastan kanssa. Yöaikana sormet tuetaan tarranauhalla suoriksi lippaa vasten.



## Lastan huolto

- Puhdista lasta päivittäin esim. kostealla desinfiiovalla liinalla.
- Lasta ei kestä yli 50 °C lämpötilaa.
- Pese omat kätesi huolellisesti ennen lastan pukemista.
- Jos lastan kanssa on ongelmia (esim. se hankaa), ota yhteyttä lastan valmistaneeseen toimintaterapeuttiin.

## Liikeharjoitteet

Harjoitusten tavoitteena on mahdollistaa jänteen/jänteiden sujuva liukuminen, estää sorminivelten liikevajauksien kehittyminen sekä taata hyvä toiminnallinen lopputulos.

Tee seuraavat harjoitteet lastan kanssa 6 kertaa päivässä, 10 toistoa/liike. Tee liikkeitä rauhallisesti ajatuksen kanssa liikeradan loppuun asti. Erityisesti alkuvaiheessa leikatun sormen liikelaajuus voi olla normaalia pienempi, joten sormea ei tule väkisin pakottaa äärikoukistukseen tai -ojennukseen.



1. Koukista sormea toisella kädellä niin paljon kuin mahdollista.



2. Ojenna sormea toisella kädellä rystynivelen ollessa koukussa.



3. Koukista kaikki sormet nyrkkiin ranne ojennettuna lastan sallimaan ääriojennukseen.



4. Ojenna sormet täysin suoraksi lastaa vasten ranne koukistettuna äärikoukistukseen.

Pidä kättä paljon **kohoasennossa**, sydämen tason yläpuolella, ensimmäisen viikon aikana leikkauksen jälkeen. Yläraajan ja sormien terveitä niveliä on liikuteltava normaalin toiminnallisuuden säilyttämiseksi. Liike ja kohoasento vähentävät käden turvotusta ja kipuja.

## Haavanhoito

Haavaa täytyy huuhdella päivittäin kädenlämpoisellä vedellä, kunnes se on kokonaan ummessa. Anna kädelle ilmakylpyä huuhtelun jälkeen. Muista pitää sormet rentoina pesun yhteydessä. Haavan päällä on hyvä pitää jonkinlaista suojava, esim. haavateippiä tai laastaria.

## Arvenhoito

Haavan umpeuduttua 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.

## Jatkohoito

- Lastasta luovutaan yleensä, kun leikkauksesta on kulunut 6 viikkoa. Kirurgi arvioi lastahoidon jatkumisen tarpeellisuuden kontrollikäynnillä.
- Aktiiviset liikeharjoitteet jatkuvat ainakin 8 viikkoon asti tai kunnes sormen liikeala on normaali.
- Lastasta luopumisen jälkeen käden käyttö on sallittu täydessä liikealassa. Raskaita nostoja (2 kg tai yli) ja nopeaa vetämistä tai tarttumista vaativia toimintoja, kuten raskaiden ovien avaaminen, on vältettävä 10 viikkoon asti.

**JOS LEIKATUN SORMEN KOUKISTUS YHTÄKKIÄ HEIKKENEE TAI EI ONNISTU OLLENKAAN, OLE YHTEYDESSÄ SAIRAALA NOVAAN.**

Toimintaterapeutti: \_\_\_\_\_

Puh. \_\_\_\_\_