

Sormien ojentajajänteiden korjausleikkauksen jälkeinen kuntoutus

Yleistä

Ojentajajännevamman 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 pettämiseen. Siksi käsi suojataan liikeharjoitteiden välillä lastalla ja **leikatun sormen venytys passiivisesti koukistussuuntaan on ehdottomasti kielletty**.

Lastahoito

Lastan tarkoitus on estää kädellä tarttumista ja tukea sormet paranemisen kannalta optimaaliseen asentoon. Vamman sijainnista riippuen lasta tukee tarvittaessa myös ranteen alueen. Lastaa käytetään ensimmäisten 4 viikon ajan leikkauksesta ympärivuorokautisesti harjoitteiden tekoa lukuun ottamatta. Lastan käytön lopettamisesta päättää käsikirurgi 4 viikon kontrollissa.



Lastan huolto

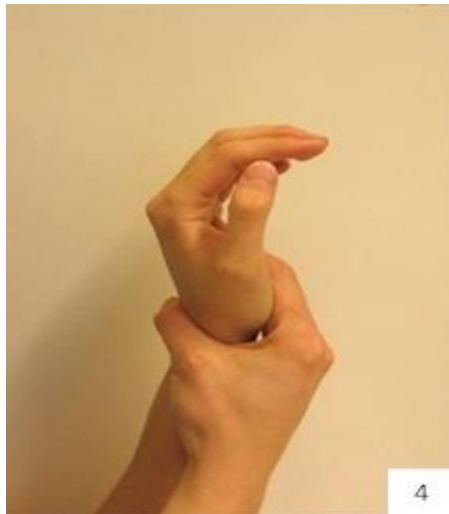
- Puhdista lasta päivittäin esim. kostealla desinfiiovalla liinalla.
- Lasta ei kestä yli 50 °C lämpötilaa.
- Pese omat kätesi huolellisesti ennen lastan pukemista.
- Jos lastan kanssa on ongelmia (esim. se hankaa), ota yhteyttä lastan valmistaneeseen toimintaterapeuttiin.

Liikeharjoitteet

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

Tee harjoitukset 5 kertaa päivässä, 10 toistoa/liike. Tee liikkeet rauhallisesti ajatuksen kanssa liikeradan loppuun asti, laske kolmeen ääriasennoissa. Harjoituksia tulee tehdä vain annettujen ohjeiden mukaisesti eikä kädellä saa tarttua mihinkään.

1. Tue ranne toisella kädellä hieman ojennukseen. Ojenna sormet aivan suoriksi (kuva 3), pidä ja päästä rennoksi (kuva 4).



2. Tue rystyset toisella kädellä koukkuun ja ojenna sormien pikkunivelet suoriksi (kuva 5), pidä ja päästä rennoksi (kuva 6).



3. Tue sormi rystynivelestä suoraksi. Koukista keskiniveltä (kuva 7) ja ojenna suoraksi (kuva 8).



4. Tue sormi keskinivelestä suoraksi. Koukista kärkiniveltä (kuva 9) ja ojenna suoraksi (kuva 10).



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 suojaa, 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, kun leikkauksesta on kulunut 4–5 viikkoa. Kontrolloitu kirurgi arvioi lastahoidon jatkumisen tarpeellisuuden.
- Aktiiviset liikeharjoitukset jatkuvat ainakin 6 viikkoon asti tai kunnes sormen liikeala on normaali.
- Lastasta luopumisen jälkeen käden käyttö on sallittu täydessä liikealassa. Raskaita toimintoja (> 5 kg nostoa vaativia) on syytä välttää 6 viikkoon asti.
- Kontaktia sisältävät urheilulajit ovat kiellettyjä 8 viikkoon asti.

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

Toimintaterapeutti: _____

Puh. _____