

Peukalon tyvinivelen muovausleikkaus (Trapeziektomia, CMC-resektioartroplastia)

Yleistä

Trapezium on peukalon tyvessä oleva ranteen pikkuluu, joka voidaan poistaa pitkälle edenneen ja hankalasti oireilevan peukalon tyvinivelen nivelrikon hoitona. Toimenpide voidaan tehdä paikallispuudutuksessa. Haavalle tulee useimmin sulavat ompeleet. Leikkauksen jälkeen käteen tulee kipsi kolmeksi viikoksi, minkä jälkeen jatketaan irrotettavalla peukalotuella ja aloitetaan aktiivinen kuntoutus toimintaterapeutin ohjauksessa. Sairaalaan tehdään sairauspoissaolo 2 viikoksi, minkä jälkeen jatkot suunnitellaan työterveydestä yksilöllisesti, työtehtävän mukaan. Toipuminen on yksilöllistä ja sairasloman pituus riippuu pitkälti työn vaatimuksista.

Leikkauksen jälkeen kädessä voi esiintyä kipua, turvotusta ja jäykkyyttä useiden viikkojen tai jopa kuukausien ajan. Käden käyttö arjessa onnistuu yleensä viimeistään muutaman kuukauden kuluttua leikkauksesta, mutta toipumista tapahtuu 6-12 kuukauden ajan leikkauksen jälkeen. Peukalon aktiivinen käyttö on välttämätöntä parhaan mahdollisen toimintakyvyn saavuttamiseksi.

Turvotuksen laskemiseksi kättä tulee ensimmäiset leikkauksen jälkeiset päivät pitää kohoasennossa sydämen yläpuolella. Yläraajan ja sormien terveitä niveliä on liikuteltava normaalin toiminnallisuuden säilyttämiseksi.

Kivunhoidoksi tavanomaiset särkylääkkeet (parasetamoli, ibuprofeeni) ja käden kohoasento ovat yleensä riittäviä ja lääkkeitä suositellaan käytettäväksi annettujen kotihoito-ohjeiden mukaisesti. Erityisesti aktiivisen kuntoutuksen vaiheessa kipulääkitys helpottaa liikeharjoitteiden tekemistä.

Kuntoutuksen tavoitteena on peukalon tyvinivelen liikkuvuuden palautuminen, lihasten vahvistuminen ja käden toimintakyvyn paraneminen.

Peukalotuki

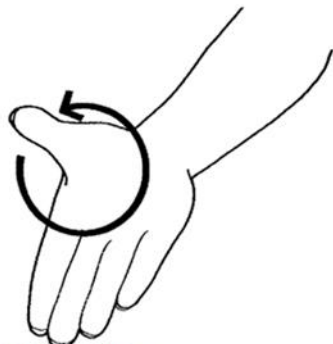
Saat irrotettavan peukalotuen kolmen viikon kuluttua leikkauksesta toimintaterapeutilta. Tuen tarkoituksena on vähentää kipua ja ehkäistä virheasentojen syntymistä. Käytä irrotettavaa peukalotukea kuuteen viikkoon saakka leikkauksesta harjoitusten välillä. Myöhemminkin voit käyttää tukea tarvittaessa raskaimpien askareiden yhteydessä.

Arvenhoito

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.

Liikkuvuusharjoitteet

Aloita liikkuvuusharjoitukset **kolmen viikon** kuluttua leikkauksesta. Tee harjoitukset päivittäin kolme kertaa. Toista kutakin liikettä 5–10 kertaa.



©BJC HealthCare

Pyöritä suoralla peukalolla ympyrää. Vaihda sitten suuntaa.



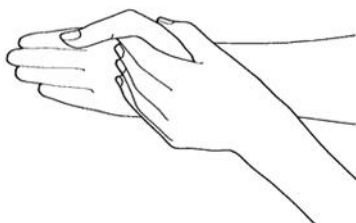
©Physiotools

Laita käsi pöydälle. Vie peukalo sivulle ja takaisin etusormen viereen.



©Physiotools

Tue käsivarsi pöytään. Vie peukalo sivulle niin kuin tarttuisit maitopurkkiin. Palauta peukalo takaisin etusormen viereen.



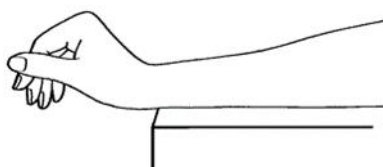
©BJC HealthCare

Tue toisella kädellä harjoitettavan käden peukalon tyvestä. Taivuta peukalo kohti pikkusormea.



©Physiotools

Kosketa peukalon kärjellä vuorotellen muita sormenpäitä niin, että sormet muodostavat ympyrän.



©BJC HealthCare

Tue käsivarsi pöydän reunalle. Taivuta rannetta ylöspäin. Rentouta.

Vahvistavat harjoitukset

Aloita vahvistavat harjoitukset **kuuden viikon** kuluttua leikkauksesta. Tee harjoitukset 2–3 kertaa viikossa. Toista kutakin liikettä 10–15 kertaa, 2–3 sarjaa. Pidä sarjojen välillä pieni tauko.



©Physiotools

Laita kämmen pöydälle sormet suorina. Aseta kumilenkki peukalon ja etusormen (tai peukalon ja kämmenen) ympärille. Vie peukalo sivulle etusormesta pois päin.



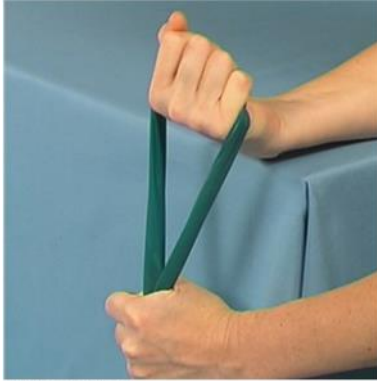
©Physiotools

Ota pehmopallo käteen. Purista palloa.



©Physiotools

Tue käsivarsi pöytää vasten, ranne pöydän reunan yli. Laita vastusnauha rystysten päältä ja tartu toisella kädellä nauhasta alapuolelta. Ojenna ranne niin ylös kuin mahdollista. Palauta rauhallisesti alkuasentoon.



©Physiotools

Tue käsivarsi pöytään, ranne pöydän reunalla ja kämmen ylöspäin. Laita vastusnauha käden ympäri. Taivuta rannetta ylöspäin. Palauta rauhallisesti alkuasentoon.