

Rannemurtumaleikkauksen jälkeen

Tämän ohjeen tarkoituksena on antaa tietoa rannemurtumaleikkauksen jälkeiseen kuntoutukseen. Alkuvaiheessa tärkein tavoite on pitää yllä sormien nivelten liikkuvuutta sekä hoitaa turvotusta ja kipua. Lastan poiston jälkeen tavoitteena on ranteen liikkuvuuden ja käden normaalin toiminnan palautuminen.

Leikkauksen jälkeen

Ranne tuetaan lastalla. Lastaa käytetään lääkärin antamien ohjeiden mukaisesti. Pidä lasta kuivana. Suojaa lasta hyvin peseytyessä, irrotettavan lastan voit poistaa peseytymisen ajaksi. Saunaan voit mennä, kun ompeleet on poistettu ja haava parantunut. Ensimmäisen viikon aikana pidä **kohoasennossa** aina, kun se on mahdollista. Käden pitkäaikainen alaspäin pitäminen lisää turvotusta ja kipua. Levätessä tue käsi kohoasentoon tyynylle.

Ota yhteys kirurgian poliklinikalle, jos lasta murtuu, lastan alta tulee pahaa hajua, lasta kiristää tai painaa tai jos kohoasennosta huolimatta särky ja turvotus jatkuvat. Jos kädessä tuntuu voimakasta leposärkyä, joka ei helpota kipulääkkeellä, ole välittömästi yhteydessä leikkaukseen lääkäriin tai päivystyspoliklinikalle.

Käytä kättä kuormittamatta heti alusta alkaen, vaikka se tuntuukin kömpelöltä. Kevyet askareet ja sorminäppäryyttä vaativat tehtävät kuten napitus, pölyjen pyyhkiminen, pienet käsityöt ja ruokaillessa käden käyttäminen ovat erittäin hyvää harjoitusta! Kahvikuppia kevyempien esineiden nostaminen kädellä on sallittua. Liikeharjoittelu ja käden kuormittamaton käyttö saa tuntua sormissa.

Lastan käyttöaikana tehtävät harjoitukset

Huolehdi sormien nivelten sekä kyynär- ja olkanivelen liikkuvuudesta käymällä läpi nivelten liikkeet kolme kertaa päivässä. Toista jokaista liikettä 10–15 kertaa. Tee terveiden nivelten liikkeet täydellä liikealueella määrätietoisesti.



Vie käsi nyrkkiin ja ojenna sormet suoriksi. Tee liike **voimakkaasti ja määrätietoisesti** loppuun saakka kivusta huolimatta. Avusta tarvittaessa toisella kädellä

Kosketa peukalolla jokaista sormenpäästä vuorotellen. Tuo peukalo kosketusten välissä loitonnuksen sivulle.



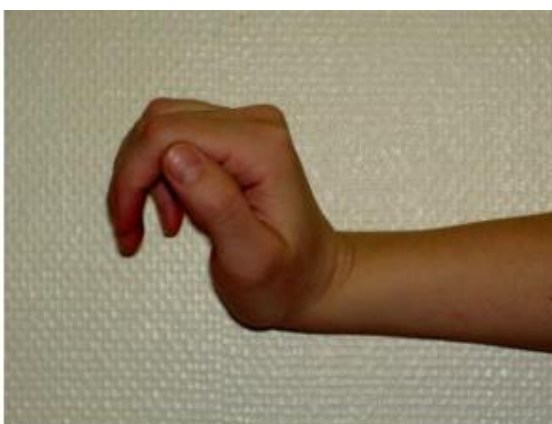
Koukista ja ojenna kyynärnivel suoraksi. Vie käsi suoraksi ylös, niskan taakse ja selän taakse.

Lastan poiston jälkeen

Lastan poiston jälkeen ranteen ja sormien nivelet voivat tuntua jäykiltä ja kipeiltä, myös turvotusta voi olla. Pyri käyttämään kättä mahdollisimman normaalisti päivittäisissä kevyissä, kuormittamattomissa toimissa, vaikka se työläältä tuntuisikin. Aloita käden käyttö ja rasittaminen kevyesti, mutta määrätietoisesti. Lisää kuormitusta asteittain. Käden voimankäyttö (esim. kantaminen, nostaminen, tukeutuminen) on sallittua vasta kuuden viikon jälkeen.

Harjoitukset lastan poiston jälkeen

Edellisten harjoitusten lisäksi aloita seuraavat ranteen harjoitukset kivun sallimissa rajoissa. Tarvittaessa voit kevyesti avustaa toisella kädellä. Tavoitteena on saavuttaa yhtä hyvä liikkuvuus kuin terveessä ranteessa.



Taivuta rannetta alas- ja ylöspäin.



Taivauta rannetta sivulta toiselle.



Kierrä kämmentä ylös- ja alaspäin.



Puristusvoimaharjoitus aloitetaan kuuden viikon jälkeen.

Puristusvoimaharjoittelun aloitusta voi siirtää, jos kipua on paljon, mutta aiemmin kuvattuja liikeharjoituksia ei pidä keskeyttää.

Puristusvoima palaa käytön myötä eikä voimaharjoittelu ole niin tärkeää kuin liikeharjoittelu.

Lisää käden voimankäyttöä ja nostamisia asteittain puristusvoiman lisääntyessä. Pehmeä sidosrulla, pesusieni tai muu pehmeä rulla on hyvä harjoitusväline puristusvoiman lisäämiseen. Kyynärvarren ja käden lihasvoima palautuu harjoittelun avulla muutamassa kuukaudessa.

Ota yhteyttä sinua hoitaneeseen fysioterapeuttiin tai oman terveyskeskuksen fysioterapiaan, mikäli harjoittelusta huolimatta nivelten liike ei lisäännä.

Fysioterapeutti