



Potilasohje rannemurtumaleikkauksen jälkeen

Alkuvaiheessa tärkein tavoite on ylläpitää sormien nivelten liikkuvuutta sekä hoitaa turvotusta että kipua. Lastan poiston jälkeen tavoitteena on ranteen liikkuvuuden sekä käden normaalin toiminnan palautuminen.

Voit käyttää kättä kuormittamatta heti alusta alkaen, vaikka käsi tuntuukin kömpelöltä. Kevyet askareet ja sorminäppäryyttä vaativat, kuten napitus, pölyjen pyyhkiminen, pienet käsityöt ja ruokailussa käden käyttö ovat erittäin hyviä harjoituksia! Kahvikuppia kevyempien esineiden nostaminen on sallittua. Liikeharjoittelu ja käden kuormittamaton käyttö saavat tuntua sormissa.

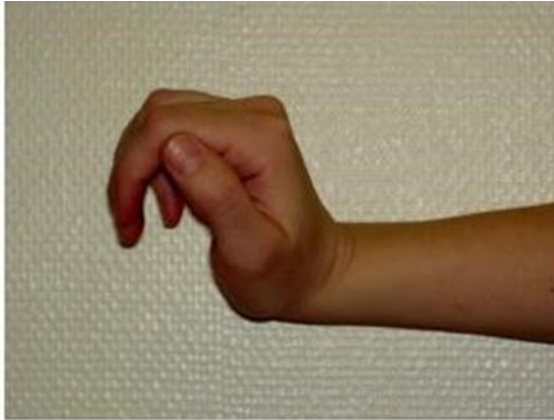
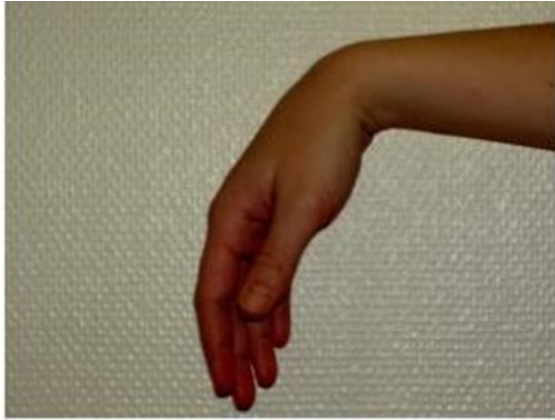
Tarvittaessa ota yhteyttä sairaalan fysioterapeuttiin p. 014 269 _____.

Lastan poiston jälkeen

Lastan poiston jälkeen ranne ja sormien nivelet voivat tuntua jäykiltä sekä kipeiltä, myös turvotusta voi olla. Pyri käyttämään kättä mahdollisimman normaalisti päivittäisissä kevyissä ja kuormittamattomissa toimissa, vaikka se saattaakin tuntua työläältä. 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

Jatka aiemmin saamiasi harjoitteita sekä aloita seuraavat harjoitteet kivun sallimissa rajoissa. Tarvittaessa voit avustaa kevyesti toisella kädellä liikettä. Tavoitteena on saavuttaa yhtä hyvä liikkuvuus kuin terveessäkin ranteessa. Toista jokaista liikettä 10-15 kertaa. Tee liikkeet mahdollisimman suurella liikelaaajuudella.



Taivuta rannetta alas- ja ylöspäin



Taivuta rannetta sivulta toiselle.



Kierrä kämmentä ylös- ja alaspäin.



Puristusvoimaharjoitus aloitetaan kuuden viikon jälkeen. Käytä apuna pehmeää sidosrullaa, pesusientä tai muuta pehmeää rullaa harjoituksen apuna.

Harjoittelun aloitusta voi siirtää, jos kipua on paljon, mutta aiemmin kuvattuja liikeharjoituksia ei pidä keskeyttää. Puristusvoima palaa käden käytön myötä eikä voimaharjoittelu ole niin tärkeää kuin liikeharjoittelu.

Lisää käden voimankäyttöä ja nostamisia asteittain puristusvoiman lisääntyessä. Kyynärvarren ja käden lihasvoimat palautuvat harjoittelun avulla muutamassa kuukaudessa.