

KÄDEN TURVOTUKSEN VÄHENTÄMINEN

Turvotus on kudosten normaalireaktio käsivamman tai –leikkauksen jälkeen. Pitkittynyt turvotus estää kudosten parantumista. Käden kohoasento ja harjoitukset auttavat turvotuksen hallinnassa ja edistävät verenkiertoa. Harjoituksilla ylläpidetään vapaiden nivelten liikkuvuutta. Turvotuksen vähennyttyä pidä kättä liikkeessa rennosti vartalon vierellä. Käytä kättäsi kevyissä (alle 1kg) päivittäisissä toiminnoissa, kuten ruokailussa, pukeutumisessa jne.

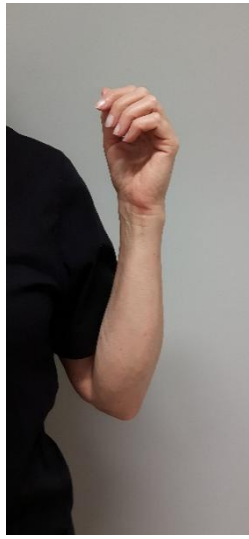
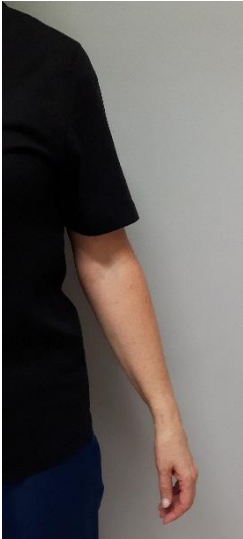


Pidä kättä mahdollisimman paljon sydämen tason yläpuolella ensimmäisen viikon aikana.



Tue käsi makuulla ollessa tyynyillä kohoasentoon.

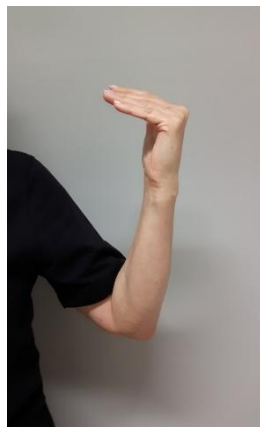
Aloita harjoitukset heti / puudutuksen hävittyä / leikkauksen jälkeisenä päivänä.
Harjoittele, kunnes käden normaali käyttö on sallittu. Tee liikkeet rauhallisesti ja tehokkaasti.
Tee harjoitukset 10–15 kertaa tunnin välein.



1. Ojenna kyynärnivel suoraksi. Koukista kyynärnivel ja sormet. Nosta käsi ylös suoraksi.



2. Nyrkistä ja ojenna sormet käsi kohoasennossa.



3. Ojenna ja koukista rystynivelet.

Tarvittaessa ota yhteyttä toimintaterapeuttiin

_____ puh. _____

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • www.vsshp.fi • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.