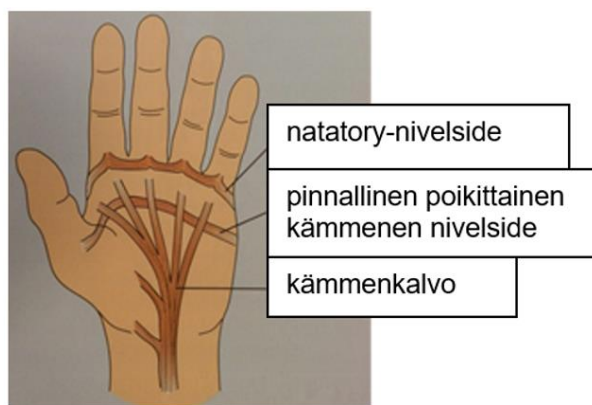
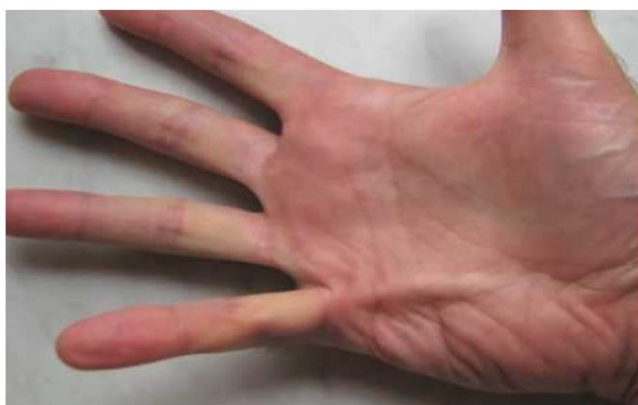


Kämmenkalvon kurouman (Dupuytrenin kontraktuura) kuntoutus neulafaskiotomian jälkeen

Kämmenkalvon kurouma syntyy, kun kämmenen alueen sidekudoksen liikakasvu aiheuttaa kyhmyjä ja sormia koukkuun vetäviä juosteita. Tavallisimmin kurouma esiintyy kämmenen ulkosyrjällä nimettömän- ja/tai pikkusormen alueella. Vähitellen taudin edetessä sormien virheasento vaikeuttaa päivittäisiä toimintoja, kuten hanskojen pukemista, kasvojen pesemistä, tarttumista, jne.

Noin 65 %:lla kontraktuuraa esiintyy molemmissa käsissä, joskus myös jalkapohjissa. Kurouma etenee yleensä hitaasti ja on miehillä yleisempi kuin naisilla. Tauti alkaa tavallisimmin 40–60-vuotiaana ja sitä esiintyy erityisesti Pohjois-Euroopassa. Perinnöllisillä tekijöillä on merkitystä. Tutkimuksissa on myös osoitettu, että diabetes, alkoholin suurkulutus ja tupakointi lisäävät kontraktuuran esiintyvyyttä. Pitkän ajan seurannoissa hoidon jälkeistä taudin uusiutumista esiintyy 25–80 %:ssa tapauksista.

Osa kontraktuurista on hoidettavissa neulafaskiotomialla. Puudutuksen jälkeen käsikirurgi rikkoo neulalla sairastuneen juosteiden. Tämän jälkeen saat toimintaterapeutilta ohjausta käden käytöstä, liikeharjoituksista ja turvotuksen hoidosta. Lisäksi saat sormea ojentavan lastan yökäyttöön.



Käden kuntoutus neulafaskiotomian jälkeen

Neulafaskiotomian jälkeen käsi voi olla turvoksissa, kipeä ja mustelmilla. Saat erillisen ohjeen **turvotuksen hoidosta**. Kohoasennon ja liikeharjoitusten lisäksi turvotusta kannattaa hoitaa myös kylmäpakkauksella. Kylmäpakkausta voit käyttää useita kertoja päivässä n. 20 minuutin jaksoissa. Voit käyttää kättä **kevyissä** päivittäisissä toiminnoissa heti puudutuksen hävittyä. Käden normaalin käytön ja kuormituksen voit aloittaa turvotuksen laskettua, muutaman päivän/viikon kuluttua.

Liikeharjoitukset

Sormien liikeharjoitusten tarkoituksena on ylläpitää saavutettua sorminivelen liikkuvuutta, vahvistaa käden alueen lihaksia ja ennaltaehkäistä sormen virheasennon uusiutumista. Harjoitusten tavoitteena on käden toiminnallisuuden parantuminen ja käytön helpottuminen.

Aloita harjoitukset heti puudutuksen hävittyä. Tee harjoitukset tehokkaasti ja rauhallisesti 5 kertaa päivässä, 10 toistoa/harjoitus.

1. Aseta käsi pöydälle kämmenpuoli alaspäin. Nosta vuorotellen jokaista sormea ylös pöydänpinnasta. Pidä asento 5 sekuntia.



2. Kämmen pöytää vasten. Vie sormet erilleen ja yhteen.



3. Tue kyynärpää pöytää vasten. Pidä ranne ja sormet suorana. Koukista sormien keski- ja kärkinivelet pitäen rystynivelet suorana. Sormet koukussa, ojenna vielä rystyniveleitä niin pitkälle kuin pystyt.

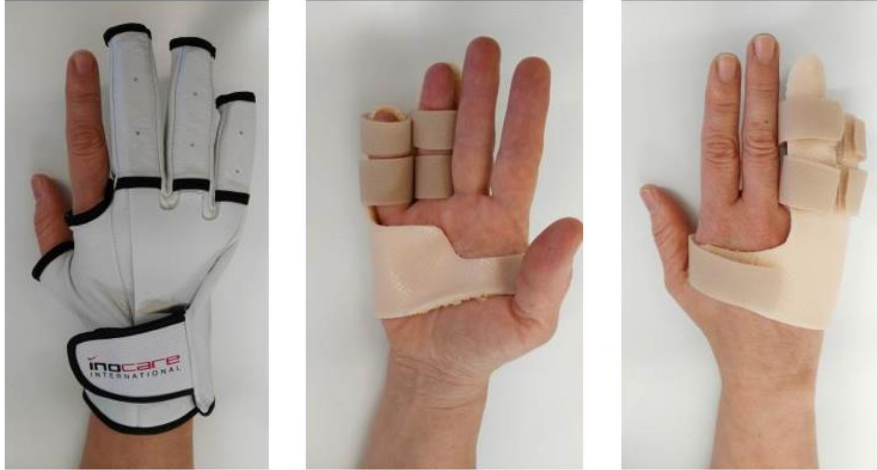


4. Venytä suoristettua sormea kevyesti ojennukseen toisella kädellä. Pidä venytys 5 – 10 sekuntia.



Lastan käyttö

Lastan tarkoituksena on ylläpitää saavutettu sormen asento. Sormen suoristuksen jälkeen saat sormia ojentavan tehdasvalmisteisen/yksilöllisesti valmistetun lastan. **Käytä lastaa öisin 2-4 kk ajan yksilöllisen ohjeen mukaan.**



Tarvittaessa ota yhteyttä toimintaterapeuttiisi.