

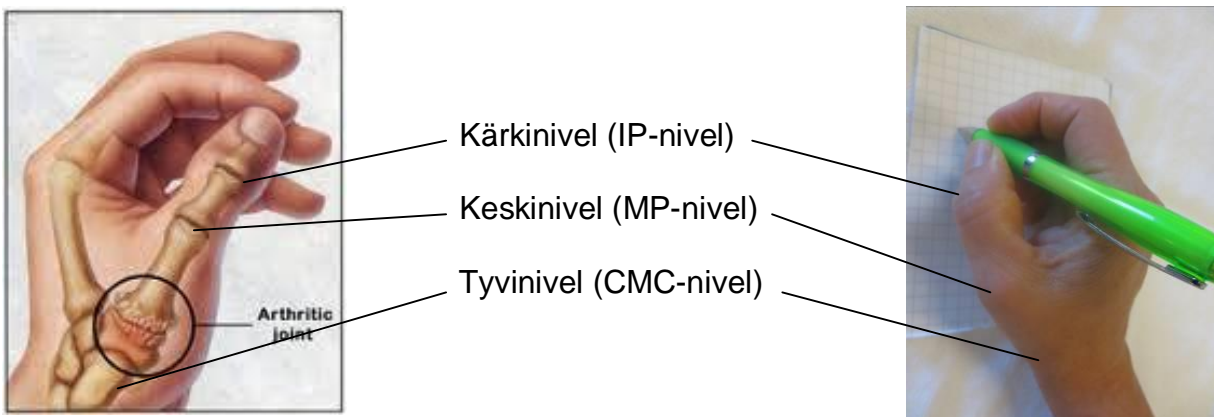
VARSINAIS-SUOMEN SAIRAAHOITOPIIRI

PEUKALON TYVINIVELLEN NIVELRIKON ITSEHOITO

Tämän ohjeen tarkoituksena on antaa tietoa peukalon tyvinivelen nivelrikosta ja ohjata löytämään sopivia itsehoitokeinoja. Vaikka nivelrikkoa ei voida parantaa, varhaisella ja kokonaisvaltaisella hoidolla voidaan lievittää oireita ja tätä kautta parantaa käden toimintakykyä ja arjen sujuvuutta. Tämän saavuttamiseksi oma aktiivisuutesi on erittäin tärkeää.

Nivelrikko, kuluma ja artroosi tarkoittavat samaa asiaa. Nivelrikko on erittäin yleinen sairaus, joka lisääntyy iän myötä. Muita nivelrikolle altistavia tekijöitä ovat naissukupuoli, perimä, toistuva pitkäaikainen käsiä rasittava työ ja vammat.

Nivelrikkoa pidetään nivelruston sairautena, rustopinta vaurioituu ja häviää osittain nivelpinnoilta. Rustosta puuttuu verenkierto ja sen uusiutuminen on rajoittunutta. Nivelrikossa kehittyä luun uudiskasvua rustonalaiseen luuhun ja nivelen reunoille. Nämä luisina kyhmyinä tuntuvat osteofyytit saattavat hangata toisiaan vasten ja nivelrako kapenee ruston ohentuessa. Nivel saattaa tuottaa myös tulehduksellista nivelnestettä suojareaktion tapaisena ilmiönä turvottaen nivelen. Muutokset etenevät yleensä hitaasti vuosien kuluessa.



Kuva: Peukalon tyvinivel, jossa nivelrikko.
Käsi pinsettiotteessa.

Nivelrikon oireet

Peukalon tyvinivelen nivelrikon tyypillisinä oireita ovat kipu ja turvotus, nivelen löysyys sekä pinsettiotteen heikkous. Oireet ovat usein alkuvaiheessa aaltoilevia: muutaman viikon kestäviä voimakkaita kipuvaiheita seuraavat oireettomat tai vähäoireiset jaksot. Pidemmälle edetessään nivelrikko aiheuttaa lisäksi jäykkyyttä ja virheasentoja sekä heikentää usein merkittävästi käden toimintaa ja pinsettiotetta. Peukalon tyvinivelen nivelrikon diagnosointi tehdään kliinisen tutkimuksen ja röntgenkuvan perusteella.

Arkiaskareet helpommaksi – ergonomiaa käsille

Ergonomialla tarkoitetaan päivittäisistä toimista, työstä, opiskelusta ja vapaa-ajasta suoriutumista niin, että niveliin kohdistuva haitallinen rasitus on mahdollisimman pieni.

Ergonomisilla toimintatavoilla, apuvälineillä ja tuilla voit vähentää nivelissä esiintyvää kipua ja voiman käyttöä. Oikeilla toimintatavoilla ja tuilla pystytään osittain ehkäisemään virheasentojen syntyminen.



Tavalliset arkiaskareet tarjoavat monipuolista liikettä, joka on edellytys sille, että nivelet pysyvät liikkuvina ja lihasvoima mahdollisimman hyvänä.

Huomioimalla ergonomian päivittäisissä askareissasi arkesi sujuu paremmin, vähemmällä kivulla ja voit jatkaa aktiivista elämää.

Ideoi, mieti ja sovela seuraavia kohtia omiin päivittäisiin toimiisi sekä kotona, työssä että vapaa-aikana.

Peukalon tyviniveltä rasittaa eniten pinsettiotteella tarttuminen. Jo kilon voimalla tartuttaessa pinsettiotteella, paine kymmenkertaistuu peukalon tyvinivelessä. **Paksuvartisista ja liukumattomista työvälineistä** saa tukevan ja laajan otteen, joka rasittaa vähemmän niveliä. Varren paksunnoksia tai liukuestemuovia/-nauhaa voi hankkia erikseen ja käyttää esim. kyniin, keittiövälineisiin ja työkaluihin.

Käytä koko käden otteita eli laajaa tarttumapintaa.



Jaa kuormitus usealle eri nivellelle ja käytä suuria, **vahvempia niveliä** (esim. kassin kantaminen käsivarrella tai reppu). Tavarointa nostettaessa ja kannettaessa on hyvä käyttää molempia käsiä ja pitää taakka lähellä vartaloa. Työnnä tai vedä tavaroita kantamisen sijaan.

Vältä rasittamasta lihaksia liiallisesti yhtäjaksoisesti tai yksipuolisesti. **Pidä** riittävästi **taukoja ja vaihda asentoa** usein. Vuorottele työtehtäviä, jaa niitä osiin.

Vähennä yksipuolisia ja raskaita tehtäviä. Vältä pitkäkestoisia voimakkaita puristusotteita ja voimaa vaativia toistuvia kiertoilikkeitä.



Käytä hyväksi **vipuvarsia** kuormituksen keventämiseksi.

Työvälineet

- Oikein valitut ergonomiset välineet vähentävät niveliin kohdistuvaa rasitusta, ehkäisevät virheasentojen syntymistä sekä helpottavat toiminnoista suoriutumista.
- Huomioi keveys, laaja ja liukumaton tarttumapinta, vipuvarsi, joustotyökäkalut, paksunnetut ja ylöspäin taivutetut kädensijat.
- Hyviä työvälineitä, joissa on huomioitu edellisiä seikkoja, on saatavissa tavarataloista ja apuvälineitä myyvistä liikkeistä, sekä internetistä.
- Toimintaterapeutti ohjaa valitsemaan sopivia välineitä.

Tuet ja lastat peukalolle ja ranteelle

Lastojen ja tukien tarkoituksena on ylläpitää käsien toimintakykyä ja aktiivista arkielämää, tukea niveltä, lievittää kipua ja turvotusta, sekä ehkäistä virheasentojen syntymistä ja etenemistä. Lastoja ja tukia on sekä pehmeitä, että kovia. Niitä voi käyttää lyhyt- tai pitkäaikaisesti oireiden mukaan.

- **Peukalotukea** suositellaan käytettäväksi toiminnoissa, jotka kuormittavat erityisesti peukaloa pinsettiotteessa esim. ruoan valmistus, pakkausten avaaminen, kirjoittaminen. Erilaisia peukalotukia on saatavilla mm. apuvälineliikkeistä, apteekkeista, ja urheiluliikkeistä. Toimintaterapeutti auttaa sopivimman tuen valinnassa.
- Öisin suositellaan käytettäväksi **peukalo-rannetukea tai lepolastaa**, joilla ylläpidetään peukalon ja ranteen lepoasentoa. Ne lievittävät rasituksen aiheuttamaa kipua sekä lisäävät käden toiminnallisuutta päivisin. Tarpeen mukaan toimintaterapeutti valmistaa peukalon lepolastan yksilöllisesti.



Lämpö- / kylmähoito

Kipua voit lievittää käyttämällä lämpö- / kylmähoitoa useita kertoja päivässä 10–15 min kerrallaan. Kokeile toimiiko sinulla lämpö tai kylmä paremmin. Tulehduksen tai akuutin kivun hoidoksi kylmä on usein parempi. Tavarataloista tai apteekista saat kylmägeelipakkauksia ja lämmitettäviä niska-hartiakauratyynyjä, joita voit käyttää myös käden lämmittämiseen.

Toimintaterapeutti _____ puh. _____

Peukalon harjoitteet

Seuraavien liikkeiden avulla ylläpidät käden toiminnallisuutta, nivelten liikkuvuutta, sekä vähennät kipua. Tee liikkeet nivelistä niin pitkälle kuin kivuttomasti pystyt, kontrolloidusti, rauhallisesti ja pakottamatta. **Tee harjoitukset 3 - 4 kertaa viikossa, 5 - 10 kertaa / liike.** Tee harjoitukset aina terapeutin ohjeiden mukaisesti.



1. Peukalon koukistus ja ojennus:

Aloita venyttämällä peukalo niin kauas kämmenestä, kuin saat, "liftaus"- asentoon. Varo yliojentamasta keskiniveltä. Koukista peukaloa kohti pikkusormen tyvää.



2. Peukalon loitonnuks:

Tue kämmen pöydän reunaan. Loitonna peukaloa alaspäin, pois päin etusormen tasosta. Tuo peukalo takaisin etusormen viereen.



3. Peukalon keskinivelen koukistus:

Tue toisella kädellä peukalon tyvi paikoilleen. Koukista peukalon keskiniveltä ja ojenna suoraksi.



4. Peukalon kärkinivelen koukistus:

Ota peukalon keskinivelestä tukeva ote. Koukista ja ojenna kärkiniveltä.



5. Peukalon pinsettiote jokaisella sormella:

Kosketa peukalolla vuorotellen jokaisen sormen kärkeä. Ojenna peukalo ja sormet aina välillä.