

Käden turvotuksen vähentäminen

Turvotus on kudosten normaalireaktio käsivamman tai –leikkauksen jälkeen. Solujen välitilaan kertyy nestettä, joka näkyy turvonneella alueella kudosten laajenemisena. Turvonnut alue voi tykyttää ja kiristää. Turvotus voi vaikeuttaa sormien liikkeitä ja aiheuttaa nivelten jäykistymistä. Turvotus hidastaa kudosten ja haavan paranemista ja sekä lisää kipua.

Käden kohoasento ja harjoitukset auttavat turvotuksen hallinnassa ja edistävät verenkiertoa. Harjoituksilla ylläpidetään vapaiden nivelten liikkuvuutta. Myös kylmähoito (kylmäpakkaukset ja kylmägeelipussit) vähentää turvotusta ja kipua. Kylmäpakkausta voit käyttää useita kertoja päivässä noin 20 min jaksoissa.

Turvotuksen vähennyttyä pidä kättä liikkeessä rennosti vartalon vierellä. Käytä kättäsi kevyissä (alle 1kg) päivittäisissä toiminnoissa, kuten ruokailussa, pukeutumisessa jne.

Pidä kättä mahdollisimman paljon sydämen tason yläpuolella ainakin ensimmäisen viikon ajan kunnes turvotus on selkeästi vähentynyt.



Tue käsi makuulla ollessa tyynyillä kohoasentoon.



Aloita harjoitukset heti / puudutuksen hävittyä / leikkauksen jälkeisenä päivänä. Tee harjoitukset seisten tai istuen. Aloita harjoitukset hengittäen sisään ja ulos omaan tahtiin. Tee liikkeet rauhallisesti ja tehokkaasti. Tee harjoitukset 1-2 tunnin välein 10 toistoa/harjoitus. Jatka harjoituksia kunnes turvotus on laskenut.

1. Koukista kyynärnivel ja nosta käsi ylös suoraksi.

Pidä sormet rentoina



2. Ojenna ja koukista kyynärniveltä.

Pidä sormet rentoina



3. Ojenna ja koukista sormet käsi kohoasennossa.

Huomioi, että sormet koukistuvat rystysistä asti, mikäli kipsi/sidos sen sallii.



Ohjeesta on video hoito-ohjeet.fi sivustolla nimellä: [Käden turvotuksen vähentäminen video](#)

Tarvittaessa ota yhteyttä toimintaterapeuttiisi.