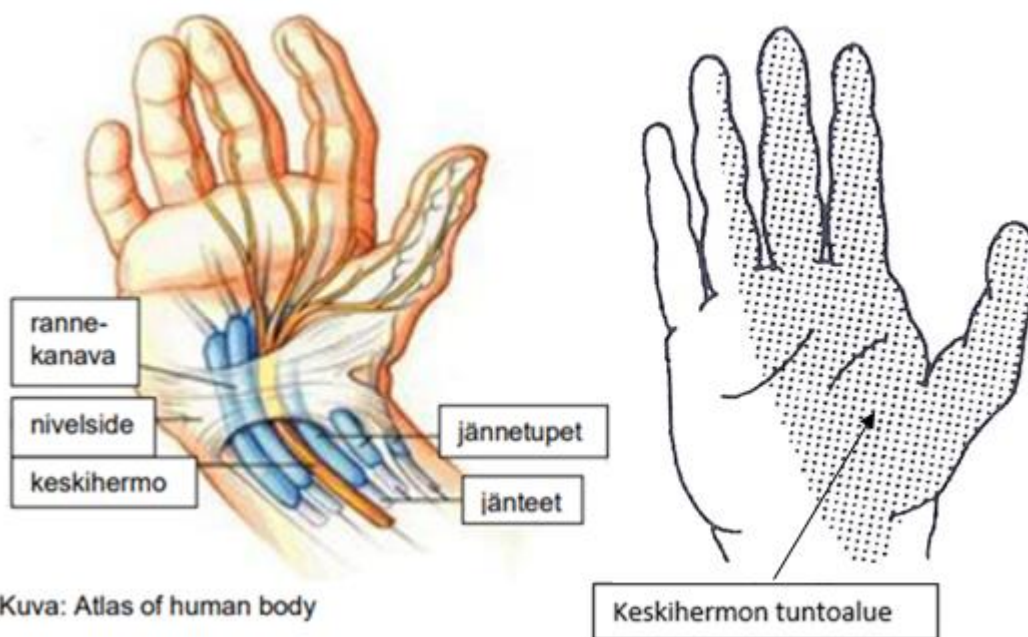


Keskihermon vapautusleikkauksen jälkeinen kuntoutus (canalis carpi)

Tämän potilasohjeen tarkoituksena on antaa tietoa keskihermon vapautusleikkauksen jälkeisestä kuntoutuksesta. Ohjauksen avulla voit itse osallistua aktiivisesti kuntoutumiseen.

Rannekanavan ahtaumassa keskihermo (nervus medianus) on puristuksissa rannekanavassa. Syynä puristustilaan voi olla turvotus ranteen alueella, pehmytkudosvaurio tai vamma esim. väärtinäluun murtuma. Voimakas ranteeseen kohdistuva rasitus, kuten tärinä, toistuvat liikkeet, pitkäaikaiset käden ojennus- ja koukistusasennot esim. työskentely tietokoneen ääressä, voivat aiheuttaa rannekanavan ahtaumaa ja pahentaa oireita. Altistavia tekijöitä ovat myös mm. reuma, ylipaino, diabetes, ranteen alueen jännetupentulehdukset, kilpirauhasen vajaatoiminta ja raskaus.



Oireet

Puristustila rannekanavassa heikentää hermon toimintaa ja aiheuttaa ihotunnon heikkenemistä peukalossa, etu- ja keskisormessa, nimettömässä sekä kämmenessä. Tyypillistä on myös tämän alueen puutuminen ja pistely, sekä yölliset kivut käden ja ranteen alueella pidemmälle edenneessä pinnetilassa. Kipuja voi esiintyä myös käsivarressa ja jopa niskan alueella. Puristustilan pitkittyessä käden puristusvoima ja näppäryys heikkenevät, jolloin käden toiminta muuttuu kömpelömmäksi. Tavarat putoilevat kädestä ja käden tarkkuutta vaativista toiminnoista, kuten paidan napituksesta, voi olla vaikea suoriutua. Peukalon lihakset (thenar) heikkenevät ja surkastuvat. Rannekanavan ahtauman diagnosointi perustuu oireisiin ja erilaisiin testeihin.

Leikkauksen jälkeinen hoito

Leikkauksessa keskihermo vapautetaan pinteestä avaamalla rannekanava. Leikkauksen jälkeen kättä tulisi pitää **kohoasennossa** sydämen tason yläpuolella. Makuulla tue kynnärvarsi tyynyillä kohoasentoon. Aloita **liikeharjoitukset** leikkauksen jälkeisenä päivänä. Liikeharjoitteilla käden verenkierto ja lihastoiminta elpyvät. Kohoasento ja liikeharjoitukset vähentävät turvotusta ja lievittävät kipua sekä tehostavat haavan paranemista. Riski arven liikakasvuun lisääntyy, jos haavan paraneminen kestää yli 2 viikkoa. Saat turvotuksen hallinnasta erillisen ohjeen.

Kättä voit käyttää leikkauksen jälkeen **apukätenä** kevyissä (alle 1 kg) kotiaskareissa, välttämällä ranteen ääri liikkeitä. 3 - 4 viikon jälkeen kättä voit käyttää normaalisti. Tunnon palautuminen sormiin voi kestää 3 - 6 kuukautta.

Ompeleiden poiston jälkeen voit aloittaa **arven rasvauksen ja hieronnan**. Arven kypsymiseen voi liittyä punoitusta kutinaa, arven kohoamista, kovenemista tai kosketusarkuutta. Arven kypsyminen / paraneminen voi kestää pitkään, kuukausiakin. Saat erillisen ohjeen arven hoitoon liittyen.

Miten voit helpottaa hermopinnoireita arjessa, työssä ja harrastuksissa

Toiminta on parasta kuntoutusta kädelle, se pitää yllä nestekiertoa ja poistaa turvotusta, vahvistaa käden pieniä lihaksia ja pitää nivelet liikkuvina. Tärkeää on kiinnittää huomiota työskentelytapoihin. Muista töiden **tautus ja jakaminen** sekä palauttavat liikkeet ja venyttelyt.

- Käytä **koko kättä ja kaikkia sormia tarttuessasi** johonkin, välttämällä voimakasta ja pitkäkestoista pinsettioitetta tai käden puristusotetta.
- Kantaessasi jotain raskasta, kuten kauppakassia, käytä molempia käsiä ja kynnärvarsia (ota taakka syliin). Näin taakka tulee lähelle vartaloa ja paino myös käsivarsille.
- Pyri pitämään **ranne suorana**, kun työskentelet käsillä. Vältä ranteen ääri asentoja, ranteen pitkäaikaista koukistamista / roikottamista, esim. tuolilla istuessa ja nukkuessa.
- **Lepuuta kättäsi** esim. pöytää vasten kämmen ja sormet rennosti avonaisina tai rannetukea / lepolastaa käyttämällä.
- Vältä käsiin nojaamista esim. tuolilta ylös noustessa ja punnerrusliikkeissä.
- Lämpö ja värinä voivat lisätä turvotusta.
- Käytä **paksunnoksia työvälineiden varsissa**, esim. työkaluissa ja kynissä.
- **Huomioi ergonomia** työskennellessäsi tietokoneella. Muista hyvä istuma-asento ja tue ranne suoraksi esim. geelitynyillä.
- Pyörällä ajaessa huomioi ohjaustangon korkeus.



Käden harjoitusohjelma leikkauksen jälkeen

Seuraavien liikkeiden avulla pidät yllä verenkiertoa, jänteiden ja nivelten liikkuvuutta sekä mahdollistat hermon liukumisen. Liikkeet vähentävät myös turvotusta ja venyttävät mahdollisesti syntyneitä kiinnikkeitä. Harjoittelu voi aluksi tuntua lievänä kipuna.

Aloita harjoitukset leikkauksen jälkeisenä päivänä. Tee harjoitteita 3- 4 viikkoa, kunnes saat käyttää kättä normaalisti. Tehdessäsi seuraavia harjoituksia pidä hartiat ja niska rentoina. Tue kyynärnivel ja pidä sitä kohoasennossa lähellä vartaloa. **Toista liikesarjat 5 kertaa päivässä, 5-10 kertaa / liike.** Tee liikkeet rauhallisesti.

1. Ojenna sormet. Koukista sormet rysty- nivelistä pitäen keski- ja kärkinivelet suorina.



2. Ojenna sormet. Koukista sormien keski- ja kärkinivelet pitäen rystynivelet suorina.



3. Ojenna sormet. Koukista sormet pitkälle rannetta kohti, sormien kärkinivelet suorina.



4. Ojenna sormet harottaen.
Nyrkistä sormet.



5. Ojenna peukalo. Taivuta
peukalo kohti pikkusormen
tyvää.



6. Ojenna ja koukista kevyesti
rannetta, välttämällä ääriasentoja.



Ohjeesta on video hoito-ohjeet.fi sivustolla nimellä: [Keskihermon vapautusleikkauksen jälkeinen kuntoutus \(canalis carpi\)- video](#)

Tarvittaessa ota yhteyttä toimintaterapeuttiisi.