

Peukalon jännetuppitulehduksen (napsusormi/trigger finger) leikkauksen jälkeinen kuntoutus

Napsusormella tarkoitetaan sormen koukistajajänteen jännetupen tulehdusta, joka aiheuttaa jännetupen ahtautumisen. Nimitys tulee siitä, että ahtauman seurauksena koukistunutta sormea suoristaessa tuntuu usein napsahdus.



Alkuperäinen kuva Shutterstock 2023

Vaiva on yleisempi naisilla kuin miehillä ja ilmaantuu yleisimmin 55–60 vuoden iässä. Tavallisimmin napsusormi esiintyy keskisormessa, nimettömässä tai peukalossa. Diabeetikoilla napsusormi on yleinen. Käden alueen toistotyö, kuten näppäimistön käyttö altistaa napsusormelle.

Oireet

Sairaus alkaa jännetupen tulehduksena, joka ahtauttaa jännetuppea. Vaivalle nimensä antanut napsunta syntyy, kun koukistajajänne ja/tai jännetuppi paksuuntuu, eikä jänne mahdu kunnolla liukumaan jännetupessa. Ahtautumisen seurauksena sormea liikuttaessa saattaa esiintyä narinaa ja kipua, joka säteilee koko sormen säteelle. Sormi saattaa lukkiutua joko koukkuun tai suoraksi ja potilas joutuu auttamaan toisella kädellä saadakseen sormen liikkeelle. Oireet ovat yleensä pahimmillaan aamulla ja helpottavat kättä käyttäessä.

Leikkaus

Mikäli napsusormivaiva pitkittyy, voidaan päätyä leikkaukseen. Leikkaus tehdään tavallisesti paikallispuudutuksessa. Leikkauksessa kämmeneen tehdään pieni haava ja jännetuppi (A1 – pulley) halkaistaan. Leikkauksen jälkeen napsusormi paranee yleensä hyvin ja vaiva uusii erittäin harvoin.

Käden kuntoutus leikkauksen jälkeen

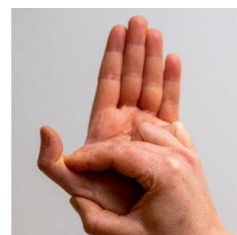
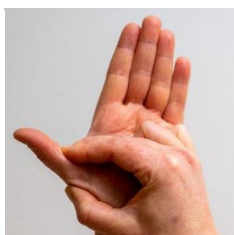
Leikkauksen jälkeen käsi voi olla turvoksissa ja kipeä. Saat erillisen ohjeen **turvotuksen hoidosta**. Kohoasennon ja liikeharjoitusten lisäksi turvotusta kannattaa hoitaa myös kylmäpakkauksella. Kylmäpakkausta voit käyttää useita kertoja päivässä n. 20 min jaksoissa.

Voit käyttää kättä **kevyissä (alle 1 kg)** päivittäisissä toiminnoissa leikkauksen jälkeisestä päivästä alkaen. Käden normaalin käytön ja kuormituksen voit aloittaa ompeleiden poiston jälkeen leikkaushaavan umpeuduttua.

Seuraavien harjoitusten avulla ylläpidät sormen jänteiden ja nivelten liikkuvuutta. Aloita liikeharjoitukset leikkauksen jälkeisenä päivänä ja **tee harjoitukset 4-5 kertaa päivässä, 5-10 kertaa/liike**, kunnes sormen liikkuvuus on palautunut normaaliksi. Tee liikkeet rauhallisesti.

1. Peukalon kärkinivelen harjoitus

Ota tukeva ote peukalon kärkinivelen alapuolelta. Koukista ja ojenna kärkiniveltä.



2. Peukalon tyvinivelen harjoitus

Ota tukeva ote peukalon tyvinivelen alapuolelta. Koukista ja ojenna tyviniveltä.



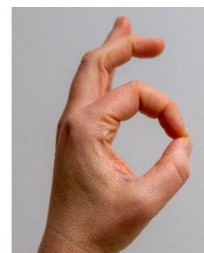
3. Peukalon ojennus/koukistusharjoitus

Ojenna peukalo "liftausasentoon". Vie peukalo kohti pikkusormen tyvää.



4. Pinsettioteharjoitus

Ojenna sormet. Kosketa peukalolla vuorotellen jokaisen sormen kärkeä, muodosta sormilla ympyrä.



Ompeleiden poiston jälkeen aloita **arven rasvaus ja hieronta** arven pehmittämiseksi ja arpikiinnikkeiden välttämiseksi. Saat erillisen ohjeen arven hoidosta.

Ohjeesta on video hoito-ohjeet.fi sivustolla nimellä: [Peukalon jännetuppitulehduksen \(napsusormi, trigger finger\) leikkauksen jälkeinen kuntoutus –video](#)

Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä toimintaterapeuttiisi.