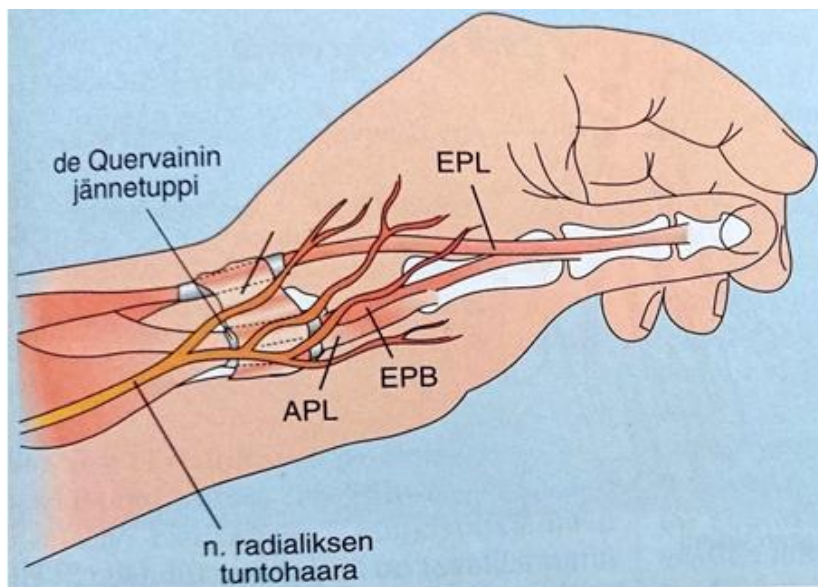


Peukalon jännetuppitulehduksen itsehoito (de Quervain)

Tämän ohjeen tarkoituksena on antaa tietoa peukalon jännetuppitulehduksen hoidosta ja ohjata löytämään sopivia itsehoitokeinoja oireiden lievittämiseksi.

Jänneet ja niitä ympäröivien kudosten tulehdukset ovat yleisiä käden alueen rasitusperäisiä vaivoja. Peukalon jännetuppitulehdusta esiintyy yleisemmin naisilla kuin miehillä, tyypillisesti 30–50 –vuotiailla. Raskauden sekä imetyksen yhteydessä oireita voi esiintyä nuoremmillakin. Peukalon jännetuppitulehdus aiheuttaa kipua peukalon tyveen, sekä tulehdusta sekä ahtautta jännetuppeen. Tulehdus kohdistuu peukalon pitkän loitontajan (APL) ja peukalon lyhyen ojentajan (EPB) alueelle.



(Vastamäki, M. ym. (2000) Käsikirurgia. Hämeenlinna: Karisto oy)

Jännetuppitulehdukselle altistavat toistuvat peukalon ja ranteen puristusvoimaa vaativat kierto- ja vääntöliikkeet. Tällaisia yksipuolisesti kättä rasittavia toistoliikkeitä esiintyy muun muassa kaupan kassalla, puutarhassa työskennellessä, erilaisissa mailapeleissä sekä pientä lasta kantaessa.

Syynä voi olla myös anatominen muutos kuten murtuman jälkitila tai jännetuppitulehdukselle altistava yleissairaus kuten reuma, diabetes tai kihti.

Oireet

Jännetuppitulehduksen oireisiin kuuluvat paikallinen turvotus ja kipu ranteen / peukalon puoleisessa reunassa. Oireet saattavat pahentua tärinästä ja kylmälle altistumisesta. Oireiden pitkittyessä käden toimintakyky heikkenee.

Hoito

Hoidon tavoitteena on kivun lievittyminen ja käden toimintakyvyn palautuminen. Hoitona on kipua aiheuttavan rasituksen välttäminen toistaiseksi. Käden rasituksen välttämiseksi käytetään peukalo-rannetukea tai yksilöllisesti valmistettua lastaa, jossa ranne ja peukalo tuetaan hieman ojennukseen. Tuki sallii peukalon kärjen liikkeen. Lastaa käytetään ensimmäisen parin viikon ajan mahdollisuuksien mukaan koko ajan, jonka jälkeen käyttöä jatketaan öisin.

Tuen lisäksi hoitoon liitetään usein tulehduskipulääkekuuri 1 - 2 viikon ajaksi. Turvotusta ja kipua voidaan vähentää käyttämällä kipualueelle kylmäpakkausta 20 min ajan useita kertoja päivässä. Kortisonia voidaan laittaa jännetuppeen lääkärin arvion mukaan.

Vaivan pitkittyessä käsikirurgi arvioi leikkauksen tarpeen. Jatkossa on tärkeää kiinnittää huomiota työskentelytapoihin työssä ja vapaa-ajalla.



Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä toimintaterapeuttiisi.