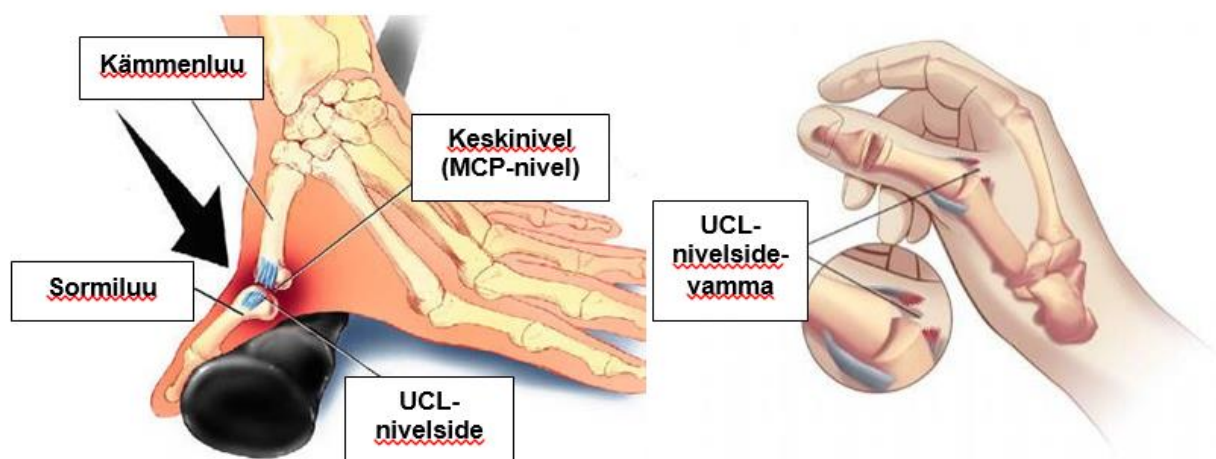


Peukalon keskinivelen nivelsidevamman (ucl) leikkauksen jälkeinen kuntoutus

Peukalon keskinivelen nivelsidevamma (UCL) on melko tavallinen vamma, joka syntyy peukalon vääntyessä voimakkaasti keskinivelestä (MCP-nivel) sivusuuntaan kämmenestä ulospäin. Vamma on tavallinen hiihtoa ja pallopelejä harrastavilla. Mikäli vamma jää tunnistamatta, voi seurauksena olla kivulias ja epätukeva peukalo mm. pinsettiotteessa.

Lääkärin tekemän tutkimuksen ja tarvittaessa röntgenkuvan avulla selvitetään nivelsidevaurion tyyppi. Leikkauksessa nivelside korjataan vammatyyppin mukaan.



Kuva: www.drrandyviolamd.com, 2014

Kuva: www.aliem.com, 2013

Käden kuntoutus leikkauksen jälkeen

Ensimmäiset kaksi viikkoa kädessäsi on kipsi, joka tukee ranteen ja peukalon. Käsi voi olla kipeä ja turvoksissa. Saat erillisen ohjeen **turvotuksen hoidosta**. Voit käyttää muita sormia, lukuun ottamatta peukaloa, **kevyissä päivittäisissä toiminnoissa (alle 1 kg)** leikkauksen jälkeisestä päivästä lähtien.

Kahden viikon kuluttua leikkauksesta kipsi ja ompeleet poistetaan. Tämän jälkeen toimintaterapeutti valmistaa sinulle **yksilöllisen peukalon keskiniveltä tukevan lastan**, joka sallii ranteen liikuttamisen ja pinsettioitteen. Lastan kanssa saat käyttää kättä kevyissä päivittäisissä toiminnoissa. Käytä lastaa lääkärinkontrolliin saakka. Lisäksi saat erillisen ohjeen **arven hoidosta**.



Kuuden viikon kuluttua leikkauksesta sinulla on aika lääkärin vastaanotolle. Lastan käyttö lopetetaan ja saat ohjeen peukalon ja ranteen liikeharjoituksista. Voit käyttää kättä kevyesti ilman lastaa. Lastaa voit tarvittaessa käyttää vielä öisin kivunhoitona.

Käden normaalin käytön ja kuormituksen voit aloittaa lääkärin yksilöllisen ohjeen mukaan **8–12 viikon kuluttua leikkauksesta**. Tarvittaessa sinulle varataan aika toimintaterapeutille, jolloin saat erilliset ohjeet peukalon terapiavahaharjoituksia varten.

Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä toimintaterapeuttiisi.