

Peukalon tyvinivelen muovausleikkauksen (cmc resektioartroplastia) jälkeinen kuntoutus

Tämän ohjeen tarkoituksena on kertoa peukalon tyvinivelen muovausleikkauksen jälkeisestä kuntoutuksesta.

Nivelrikko on erittäin yleinen sairaus, joka lisääntyy iän myötä. Muita nivelrikolle altistavia tekijöitä ovat naissukupuoli, perimä, toistuva pitkäaikainen käsiä rasittava työ ja vammat.

Peukalon tyvinivelen (CMC) nivelrikon tyypillisiä oireita ovat kipu, turvotus, nivelen löysyys sekä pinsettiotteen heikkous. Etenkin pinsettiotteessa voi esiintyä kipua. Pidemmälle edetessään kuluma aiheuttaa lisäksi peukalon jäykkyyttä ja virheasentoja sekä heikentää usein myös merkittävästi käden toimintaa.

Peukalon tyvinivelen muovausleikkaukseen päädytään usein, kun muut hoitokeinot eivät enää auta ja tyvinivel on kivulias myös levossa. Muovausleikkauksessa ranteen iso monikulmaluu (trapezium) poistetaan ja sen tilalle kasvaa hiljalleen sidekudosta. Leikkauksen jälkeen käden puristusvoima jää usein heikommaksi ja peukalon avausliikkeet saattavat jäädä hieman vajaammiksi kuin ennen leikkausta.



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 kättä **kevyissä päivittäisissä toiminnoissa (alle 1 kg)** leikkauksen jälkeisestä päivästä lähtien.

Kahden viikon kuluttua leikkauksesta kipsi ja ompeleet poistetaan. Tämän jälkeen toimintaterapeutti valmistaa sinulle **yksilöllisen lastan**, joka sallii vapaiden sormien liikuttelun sekä pinsettioitteen. Lastan kanssa saat käyttää kättä **kevyissä päivittäisissä toiminnoissa (alle 1 kg)**. Käytä lastaa 6 viikon toimintaterapeutin kontrolliin saakka. Lisäksi saat erillisen ohjeen **arven hoidosta** sekä **ranteen liikeharjoituksista**. Ranteen liikeharjoitukset saat aloittaa 2 viikon kohdalla, kipsin poiston jälkeen.



Neljän viikon kuluttua leikkauksesta saat aloittaa **peukalon liikeharjoitteet** ilman lastaa. Peukalon liikeharjoitteista saat erillisen kirjallisen ohjeen.

Kuuden viikon kuluttua leikkauksesta sinulla on aika toimintaterapeutin vastaanotolle. Lastan käyttö lopetetaan ja saat tarvittaessa uuden kevyemmän tuen käyttöösi. Voit käyttää tukea tarvittaessa. Voit käyttää kättä kevyissä päivittäisissä toiminnoissa, kuten ruokailussa, pukeutumisessa ja peseytymisessä.

Noin kahdeksan viikon kuluttua leikkauksesta voit lisätä kuormitusta käden käytössä asteittain. Rajoituksia käden käytölle ei ole. Käsi voi kuitenkin olla rasitusherkkä ja kipeytyä helposti.

Noin kolmen kuukauden kuluttua leikkauksesta tapaat tarvittaessa leikkaavan lääkärin. Tällöin arvioidaan kuntoutumisen edistymistä.

Vasta **noin vuoden kuluttua leikkauksesta** tiedät, millainen käsi on toiminnassa (esim. puristusvoima, peukalon avausliikkeet, kipu).

Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä toimintaterapeuttiisi.