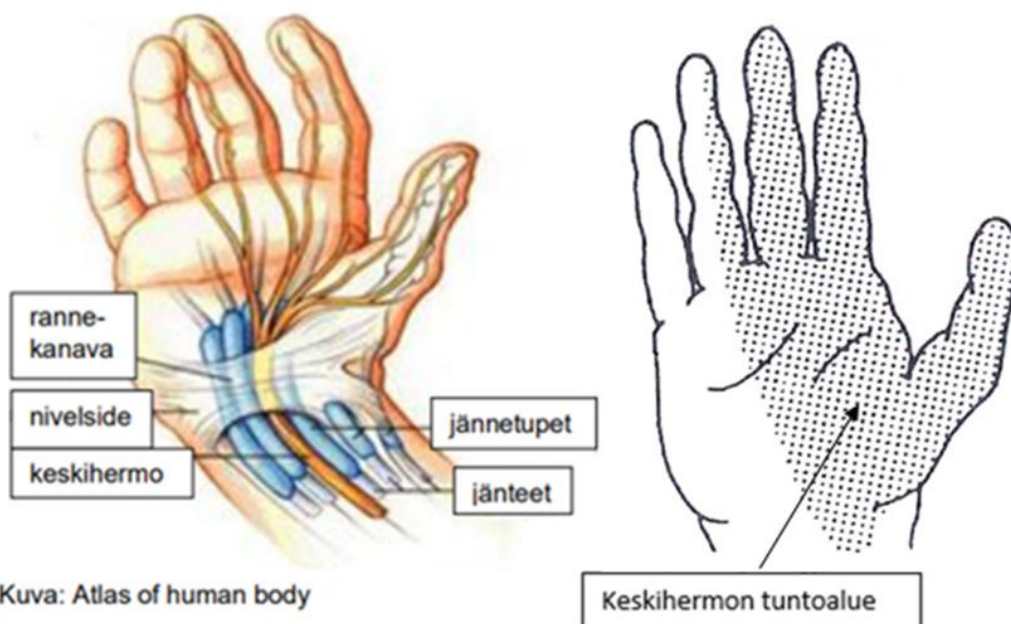


Rannekanavaoireyhtymän itsehoito (canalis carpi)

Tämän potilasohjeen tarkoituksena on antaa tietoa lievän ja keskivaikean rannekanavaoireyhtymän hoidosta ja ohjata löytämään sopivia itsehoitokeinoja oireiden lievittämiseksi.

Rannekanavan ahtaumassa keskihermo (nervus medianus) on puristuksissa rannekanavassa. Syynä puristustilaan voi olla turvotus ranteen alueella, pehmytkudosvaurio tai vamma esim. värttinäluun 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.

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 kyynärvarsia (ota taakka syliin). Näin taakka tulee lähelle vartaloa ja paino myös käsivarsille.
- Pyri pitämään **ranne suorana**, kun työskentelet käsillä. Vältä ranteen ääriasentoja, 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, kynissä.
- **Huomioi ergonomia** työskennellessäsi tietokoneella. Muista hyvä istuma-asento ja tue ranne suoraksi esim. geelitynyllä.
- **Taota toiminta** välillä. Ravistele käsiäsi ja rentouta hartioitasi.
- Pyörällä ajaessa huomioi ohjaustangon korkeus



Hoitona rannetuki tai ranteen lepolasta

Rannetukea tai ranteen lepolastaa käytetään öisin sekä työtehtävien mukaan tarvittaessa päivisin. Lasta tai tuki pitää ranteen suorassa linjassa sekä estää rystynivelten voimakkaan koukistumisen vähentäen painetta rannekanavassa. Huomioi lastan kiinnityksessä, että se ei saa puristaa kättä ja aiheuttaa turvotusta.



Tehdasvalmisteinen CTS-lasta



Tehdasvalmisteinen rannetuki

Käden harjoitusohjelma

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.

Tehdessäsi seuraavia harjoituksia, pidä hartiat ja niska rentoina. Tue kyynärnivel ja pidä sitä kohoasennossa lähellä vartaloa. **Toista liikesarjat 2-3 kertaa päivässä, 10 kertaa / liike.** Tee liikkeet rauhallisesti.

1. Ojenna sormet.
Taivuta sormet keski- ja kärkinivelistä.



2. Ojenna sormet.
Nyrkistä sormet.



3. Ojenna sormet. Vie peukalo ja pikkusormi yhteen.



4. Ojenna kevyesti rannetta samalla venyttäen peukaloa sivulle auki. Päästä ranne ja peukalo rennoksi.



Tarvittaessa ota yhteyttä toimintaterapeuttiin.