

## Sormen 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 harjoituksia 4-5 kertaa päivässä, 5-10 kertaa/liike**, kunnes sormen liikkuvuus on palautunut normaaliksi. Tee liikkeet rauhallisesti.

1. Sormien keski- ja kärkinivelten ojennus- ja koukistusharjoitus

Ojenna sormet. Koukista sormien keski- ja kärkinivelet pitäen rystynivelet suorina.



2. Puolinyrkkiharjoitus

Ojenna sormet. Koukista sormet pitkälle rannetta kohti, sormien kärkinivelet suorina.



3. Nyrkistysharjoitus

Ojenna sormet harottaen. Nyrkistä sormet.



4. Sormen kärkinivelen ojennus- ja koukistusharjoitus

Tue sormen kärkiniveltä sen alapuolelta. Taivuta sormenpäätä ja suorista se takaisin alkuasentoon.



5. Sormen keskinivelen ojennus- ja koukistusharjoitus

Tue sormen keskiniveltä sen alapuolelta. Taivuta sormea keskimmäisestä nivelestä ja suorista se takaisin alkuasentoon.



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: [Sormen jännetuppitulehduksen \(napsusormi, trigger finger\) leikkauksen jälkeinen kuntoutus - video](#)

Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä toimintaterapeuttiisi.