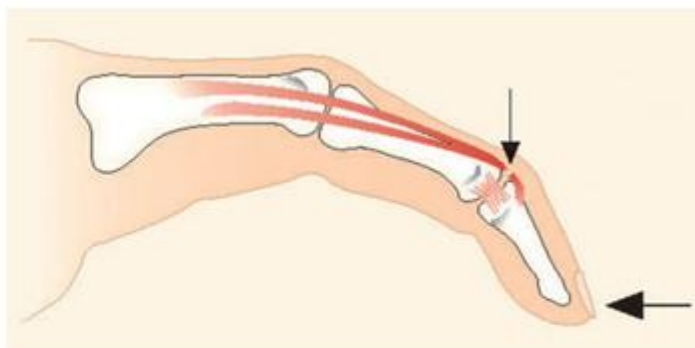


Sormen kärkijäsenen ojentajajänteen vamma (Mallet finger)

Tämän ohjeen tarkoituksena on antaa tietoa ojentajajännevamman itsehoidosta. Mallet finger eli vasarasormi syntyy, kun sormea ojentava jänne irtoaa sormen kärkijäsenestä. Jänne voi joko katketa tai irrota pienen luokappaleen kanssa. Sormi ei tällöin ojennu kärkinivelestä suoraksi, vaan jää kärjestään roikkumaan. Useimmiten leikkausta ei tarvita, vaan vamma korjautuu lastahoidolla. Lastassa sormi tuetaan lievään yliojennukseen, jolloin jänne korjaantuu arpeutumalla tai luokappale luutuu paikoilleen.



Kuva 1: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mallet_Finger_Injury.jpg

Kuva 2: www.terveyskirjasto.fi

Hoito

Lastaa pidetään jatkuvasti 6-8 viikkoa. Sinä aikana sormen kärkinivel ei saa missään vaiheessa koukistua. Koukistuminen voi johtaa jänteen arpeutumiseen liian pitkäksi, jolloin kärkiniveleen jää pysyvä ojennusvaje. Mikäli jänne irtoaa sormen koukistusliikkeen vuoksi lastahoidon aikana uudelleen, myös paraneminen alkaa alusta. Tämän vuoksi on tärkeää tukea kärkinivel samaan asentoon kuin lastassa, kun lasta poistetaan käden pesua ja ihon tarkistusta varten. Kirurgisesta tai lastahoidosta huolimatta sormeen jää usein lievä ojennusvaje.



Voit tarvittaessa pitää kättä koholla sydämen tason yläpuolella tai käyttää kylmää turvotuksen vähentämiseksi. Pidä käden muut nivelet liikkuvina käyttämällä kättäsi kevyissä päivittäisissä toimissa.

Liikeharjoitteet

Seuraavien harjoitusten tarkoituksena on ylläpitää vapaiden nivelten liikkuvuutta lastahoidon aikana.

Pidä lasta sormessasi, kun teet liikeharjoitteita. Tee seuraavat harjoitukset 5 kertaa päivässä 10 toistoa / liike. Tee harjoitukset rauhallisin venyttävin liikkein laatuun keskittyen

1. Pidä ranne suorana. koukista sormet puolinyrkkiin kevyesti, pidä kärkinivelet suorina. Ojenna sormet suoriksi.



2. Tue rystynivel suoraksi terveellä kädellä. Koukista ja ojenna keskiniveltä.



Lastahoidon jälkeen

6-8 viikon jälkeen lastaa pidetään 2-4 viikkoa öisin ja tarpeen mukaan päivisin riskitilanteissa. Lisää lastoitettuna olleen sormen kärkinivelen käyttöä asteittain. Käden normaali käyttö on sallittu noin 10 viikon kuluttua lastan käytön aloittamisesta.

Lastahoidon lopettamisen jälkeen aloita lisäksi seuraavat sormen liikeharjoitukset: Tee harjoitukset 5 kertaa päivässä 5 toistoa/liike.

1. Tue keskinivel suoraksi terveellä kädellä. Koukista ja ojenna kärkiniveltä kevyesti.



2. Tue rystynivelet koukkuun toisella kädellä niin, että keski- ja kärkinivelet pysyvät vapaina. Ojenna keski- ja kärkinivelet. Päästä sormet rennoiksi.



Jatka harjoituksia kunnes käden normaali käyttö on sallittu.

Tarvittaessa ota yhteyttä toimintaterapeuttiisi.