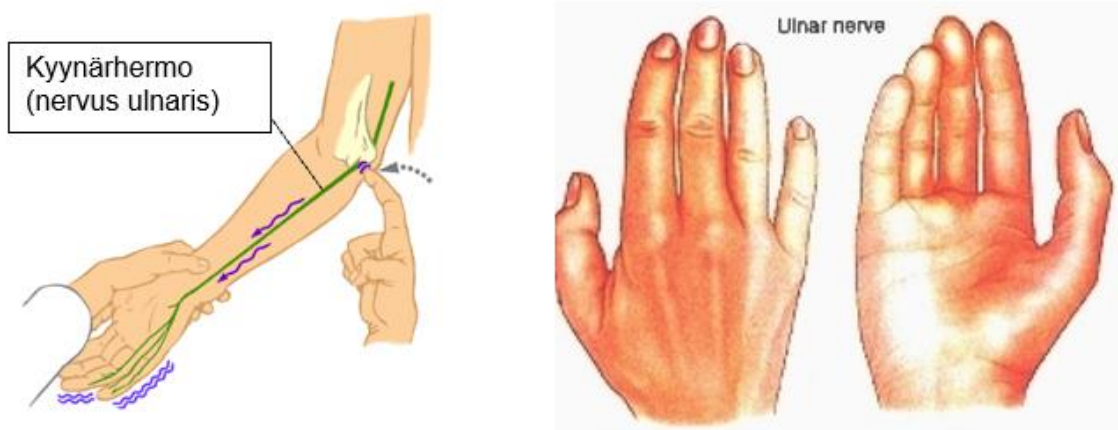


Kyynärhermopinteen vapautusleikkauksen jälkeinen kuntoutus (nervus ulnaris)

Tämän potilasohjeen tarkoituksena on kertoa kyynärhermon pinteen vapautusleikkauksen jälkeisestä kuntoutuksesta. Ohjauksen avulla voit itse osallistua aktiivisesti kuntoutumiseen.

Hermopinne tarkoittaa hermon puristustilaa. Kyynärhermon pinteessä eli ulnaarisulkussyndroomassa kyynärhermo (nervus ulnaris) on puristuksissa kyynärseudussa (kuva 1). Taustalla saattaa olla pinneoireiden alkua edeltänyt rasitus tai vamma, joka on johtanut hermoa ympäröivän pehmytkudoksen turvotukseen. Tavallisia syitä pinteelle ovat kyynärpään kohdistuva paine esimerkiksi kyynärpäihin nojatessa ja toistuva kyynärpään ojennus-koukistusliike. Syy voi myös olla hormonaalinen, kuten kilpirauhasen vajaatoiminta. Raskausaikainen turvotus voi aiheuttaa monilla hermopinneoireilua käsien alueella. Myös jotkin sairaudet, kuten diabetes ja reuma, voivat altistaa hermopinteille.



Oireet

Tyypillinen oire on nimettömän ja pikkusormen sekä kämmenen ulkosyrjän puutuminen (kuva 2). Oireet voivat liittyä rasitukseen, jonka jälkeen voi esiintyä myös särkyä. Kyynärpään koukistusasento esimerkiksi yöllä tai puhelimeen puhuessa saattaa lisätä oireita. Vaivan pitkittyessä käden avainote (peukalo-etusormiote) voi heikentyä ja pikkusormi voi alkaa harittaa sivulle vaikeuttaen esim. käden työntämistä taskuun. Kyynärhermon pinteen diagnoosi perustuu oireisiin, kliiniseen tutkimiseen sekä hermoratitutkimukseen (ENMG).

Leikkaus

Mikäli kyynärhermopinteen itsehoitokeinoista ei ole apua ja vaiva pitkittyy, voidaan päätyä leikkaukseen. Leikkauksessa kyynärhermon vapaa kulku varmistetaan ja vapautetaan mahdolliset kiristävät rakenteet.

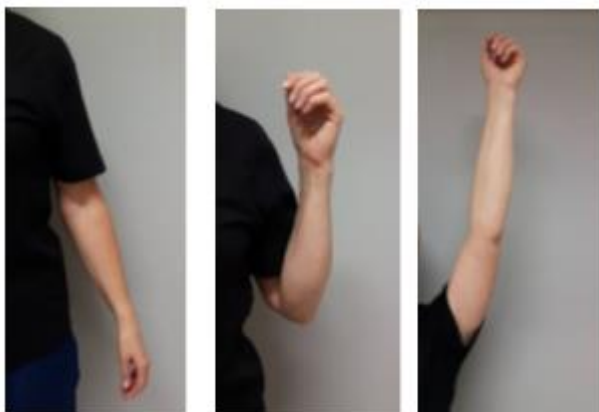
Leikkauksen jälkeinen hoito

Turvotus on kudosten normaalireaktio leikkauksen jälkeen. Pitkittynyt turvotus estää kudosten parantumista. Yläraajan kohoasento ja harjoitukset auttavat turvotuksen hallinnassa ja edistävät verenkiertoa. Harjoituksilla ylläpidetään vapaiden nivelten liikkuvuutta. Turvotuksen vähennyttyä pidä kättä liikkussa rennosti vartalon vierellä.

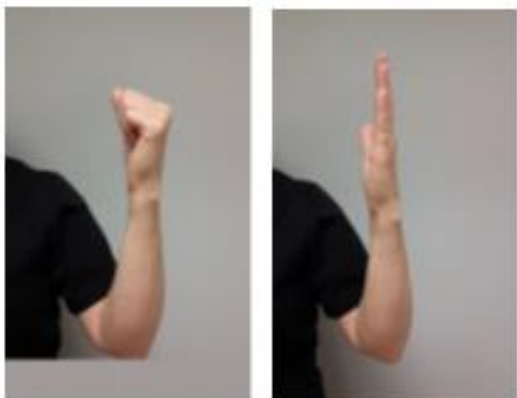


Tue yläraaja istuessa ja makuulla ollessa tyynyillä kohoasentoon.

Aloita harjoitukset leikkauksen jälkeisenä päivänä. Harjoittele, kunnes käden normaali käyttö on sallittu. Tee liikkeet rauhallisesti ja tehokkaasti. Tee harjoitukset 10–15 kertaa tunnin välein.



1. Ojenna kyynärnivel suoraksi. Koukista kyynärnivel ja sormet. Nosta käsi ylös suoraksi.



2. Nyrkistä ja ojenna sormet käsi kohoasennossa.

Käytä kättäsi kevyissä (alle 1kg) päivittäisissä toiminnoissa, kuten ruokailussa, pukeutumisessa jne.

Ompeleiden poiston jälkeen aloita arven rasvaus ja hieronta arven pehmittämiseksi ja arpikiinnikkeiden välttämiseksi. (ks. Arven hoito-ohje)

Tarvittaessa ota yhteyttä toimintaterapeuttiisi.