

Olkavarren murtuman hoito ortoosilla

Lääkäri on määrännyt sinulle olkavarren murtuman hoidoksi ortoosin. Ortoosin käytön tarkoituksena on tukea olkavarsi murtuman luutumisen ajaksi. Murtuman luutuminen kestää arviolta 2-3 kuukautta. Murtuman luutumista seurataan lääkärin kontrollikäynneillä.

Murtuneen yläraajaan kättä saat käyttää kevyesti (enintään 1 kg) apukätenä yläraajan ollessa kantositeessä. Seistessäsi ja liikkuessasi huomioi että hartiat ovat rentoina. Olkapää ei saa kiertyä eteenpäin. Tee liikeharjoituksia päivittäin ohjeiden mukaisesti. Harjoitusten tavoitteena on ylläpitää nivelten liikkuvuutta, vähentää turvotusta ja kipua.

Ortoosin pukeminen

Ortoosin pukemisessa tarvitset toisen henkilön apua.

1. Istu tuolille. Löysää ortoosin ympäri meneviä nauhoja niin, että ortoosi on helppo pujottaa olkavarteen. Nojaa siihen suuntaan, jossa murtuma on. Anna yläraajan roikkua suorana lattiaa kohti.
2. Pujota ortoosi olkavarren ympärille. **Ortoosin yläosan tulee istua mukavasti olkapäällä.**
3. Pujota vartalon ympäri menevä nauha terveen käden kainalon alta ja kiristä edestä sopivalle tiukkuudelle.
4. Kiristä ortoosin ympäri menevät nauhat niin, että ortoosi tuntuu tukevalta. Aloita ylemmästä nauhaparista ja tee sama alemmalle.

Tarkista ortoosin asento ja tarranauhojen kireys päivittäin, jotta se on paikoillaan ja sopivan napakka.



Ortoosin käyttö

Ortoosia ja kantosidettä käytetään jatkuvasti lääkärin määräämän ajan. Pidä hartiat rentoina ja huomioi hyvä ryhti. Ortoosi tulee poistaa vain ihon hoidon ajaksi. Olkavarren ihon kuntoa tulee tarkkailla ja huolehtia, että se säilyy eheänä ja hyväkuntoisena ortoosin alla. Huolehdi ihon kunnosta pesun (pesupyyhe) ja perusrasvauksen avulla vähintään kerran viikossa.

Käy suihkussa ortoosin kanssa ja vältä ortoosin kastumista.



Liikeharjoitukset

Tee seuraavat harjoitukset yläraajan ollessa kantositeessä.

Kierrä kyynärvartta kääntämällä kämmen vuorotellen ylös- ja alaspäin. Koukista ja ojenna rannetta. Vie sormet nyrkkiin ja ojenna suoraksi. Avaa kantoside ja ojenna ja koukista kyynärniveltä seisten tai selinmakuulla. Avusta tarvittaessa toisella kädellä.

Tee nämä harjoitukset 3 – 4 kertaa päivässä.



Mikäli ortoosin käytöstä on kysyttävää, voit olla yhteydessä toimintaterapeutiksi.