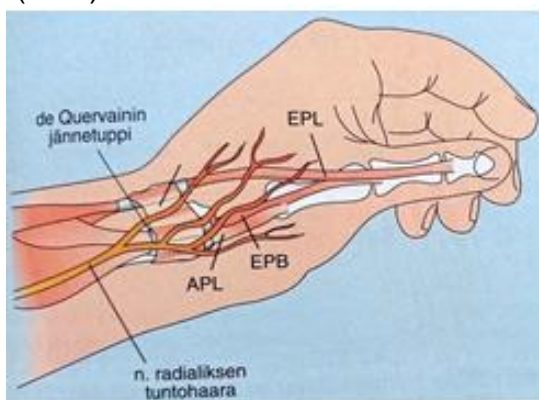


## Peukalon jännetuppitulehduksen (de Quervain) leikkauksen jälkeinen kuntoutus

Tämän ohjeen tarkoituksena on antaa tietoa peukalon jännetuppitulehduksen leikkauksen jälkeisestä kuntoutuksesta. Ohjauksen avulla voit itse osallistua aktiivisesti kuntoutukseen.

Jänneet ja niitä ympäröivien kudosten tulehdukset ovat yleisiä käden alueen rasitusperäisiä vaivoja. Peukalon jännetuppitulehdusta esiintyy yleisemmin naisilla kuin miehillä, tyypillisesti 30–50 –vuotiailla. Raskauden sekä imetyksen yhteydessä oireita voi esiintyä nuoremmillakin. Peukalon jännetuppitulehdus aiheuttaa kipua peukalon tyveen, sekä tulehdusta sekä ahtautta jännetuppeen. Tulehdus kohdistuu peukalon pitkän loitontajan (APL) ja peukalon lyhyen ojentajan (EPB) alueelle.



(Vastamäki, M. ym. (2000) Käsikirurgia.  
Hämeenlinna: Karisto oy)

Jännetuppitulehdukselle altistavat toistuvat peukalon ja ranteen puristusvoimaa vaativat kierto- ja vääntöliikkeet. Tällaisia yksipuolisesti kättä rasittavia toistoliikkeitä esiintyy muun muassa kaupan kassalla, puutarhassa työskennellessä, erilaisissa mailapeleissä sekä pientä lasta kantaessa.

Syynä voi olla myös anatominen muutos kuten murtuman jälkitila tai jännetuppitulehdukselle altistava yleissairaus kuten reuma, diabetes tai kihti.

### Oireet

Jännetuppitulehduksen oireisiin kuuluvat paikallinen turvotus ja kipu ranteen / peukalon puoleisessa reunassa. Oireet saattavat pahentua tärinästä ja kylmälle altistumisesta. Oireiden pitkittyessä käden toimintakyky heikkenee.

### Leikkaus

Mikäli peukalon jännetuppitulehduksen itsehoitokeinoista ei ole apua ja vaiva pitkittyy, voidaan päätyä leikkaukseen. Leikkauksessa halkaistaan jännetuppi sekä tarvittaessa suoritetaan jänneiden puhdistus.

## 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 minuutin jaksoissa. Voit käyttää kättä **kevyissä (alle 1 kg)** päivittäisissä toiminnoissa leikkauksen jälkeisestä päivästä alkaen. Käden normaalin käytön ja kuormituksen voit aloittaa ompeleiden poiston jälkeen leikkaushaavojen umpeuduttua.

Seuraavien liikkeiden avulla ylläpidät peukalon jänteiden ja nivelten liikkuvuutta. Aloita liikeharjoitteet leikkauksen jälkeisenä päivänä ja tee harjoitteita kunnes peukalon normaali liikkuvuus on palautunut. Toista liikesarjat 3 kertaa päivässä, 5-10 kertaa/liike. Tee liikkeet rauhallisesti.



### 1. Peukalon kärkinivelen harjoitus

Ota tukeva ote peukalon kärkinivelen alapuolelta. Koukista ja ojenna kärkiniveltä.



### 2. Peukalon tyvinivelen harjoitus

Ota tukeva ote peukalon tyvinivelen alapuolelta. Koukista ja ojenna tyviniveltä.



### 3. Peukalon loitonuus ja lähennys pystysuunnassa

Aseta kämmen pöydän reunalle. Loitonna peukaloa pöydän reunalta alaspäin ja tuo takaisin vaakatasoon.



### 4. Peukalon loitonuus ja lähennys vaakasuunnassa

Aseta kämmen pöydälle. Loitonna peukaloa pöytätaasoä pitkin pois päin etusormesta ja tuo takaisin.

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

Tarvittaessa ota yhteyttä toimintaterapeuttiisi.