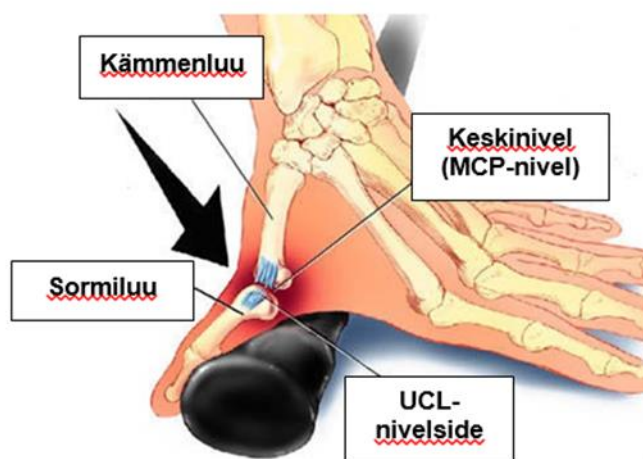


## Peukalon keskinivelen nivelsidevamma (UCL)

Peukalon keskinivelen nivelsidevamma (UCL) on melko tavallinen vamma, joka syntyy peukalon vääntyessä voimakkaasti keskinivelestä (MCP-nivel) sivusuuntaan kämmenestä ulospäin. Vamma on tavallinen hiihtoa ja pallopelejä harrastavilla. Mikäli vamma jää tunnistamatta, voi seurauksena olla kivulias ja epätukeva peukalo mm. pinsettiotteessa.

Lääkärin tekemän tutkimuksen ja tarvittaessa röntgenkuvan avulla selvitetään nivelsidevaurion tyyppi.



Kuva: [www.drandyviolamd.com](http://www.drandyviolamd.com), 2014



Kuva: [www.aliem.com](http://www.aliem.com), 2013

## Käden kuntoutus

Toimintaterapeutti valmistaa sinulle **yksilöllisen peukalon keskiniveltä tukevan lastan**, joka sallii ranteen liikuttamisen ja pinsettioitteen. Lastan kanssa saat käyttää kättä kevyissä (alle 1 kg) päivittäisissä toiminnoissa. Käytä lastaa lääkärin ohjeen mukaisesti, 4-6 viikkoa.

Käsi voi olla kipeä ja turvoksissa. Saat erillisen ohjeen **turvotuksen hoidosta**.



**Neljän/ kuuden viikon kuluttua** lastan käyttö lopetetaan ja saat aloittaa liikuttamaan peukaloa. Voit käyttää kättä kevyesti ilman lastaa. Lastaa voit tarvittaessa käyttää vielä toiminnoissa, joissa peukalo voi väännyä äkillisesti sivulle ja/tai öisin kivunhoitona.

**Käden normaalin käytön** ja kuormituksen voit aloittaa lääkärin yksilöllisen ohjeen noin kahden kuukauden kuluttua vammasta.

Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä toimintaterapeuttiisi.