

## Peukalon koukistajajänteen korjausleikkauksen jälkeinen kuntoutus

Sinulle valmistetun suojalastan ja omatoimisen liikeharjoittelun tarkoituksena on **suojata jännekorjausta, varmistaa korjatun jänteen liukuminen ja palauttaa käden toimintakyky.** Kuntoutumista seurataan säännöllisillä kontrollikäynneillä.



- Jatka kotiutumisen yhteydessä ohjattuja turvotuksen hoitoa ja liikeharjoituksia.
- Peukalo on tuettuna lastaa vasten tarranauhalla – irroita nauha harjoitusten ajaksi.
- Älä ota lastaa pois kädestäsi ellei toisin ohjata.
- Voit tarvittaessa korjata lastan asentoa ja kiristää tai löysätä kiinnitysnauhvoja.
- Muita sormia saat liikuttaa normaalisti.
- Peukalolla tarttuminen on kielletty lastahoidon ajan, mutta voit käyttää muita sormia kevyissä otteissa.
- Käden kevyen käytön voit aloittaa 6 viikon kuluttua leikkauksesta.
- Autolla saat ajaa 8 viikon kuluttua leikkauksesta.
- Käden normaali käytön voit aloittaa 12 viikon kuluttua leikkauksesta.

## Liikeharjoitukset viikoilla 0 - 4 leikkauksen jälkeen

- Tee harjoitukset rauhallisin, venyttävin liikkein.
- Tee harjoitukset 5 kertaa päivässä, 5-10 toistoa / harjoitus.

1. Tue toisella kädellä peukalon tyvinivel koukkuun. Ojenna kärkinivel suoraksi – päästä peukalo rennoksi.



2. Koukista peukalo kevyesti kohti pikkusormen tyveä. Pidä peukalo kevyesti koukussa noin 5 sekuntia. Auta tarvittaessa toisella kädellä. Päästä rennoksi ja ojenna peukalo lastaa vasten suoraksi.



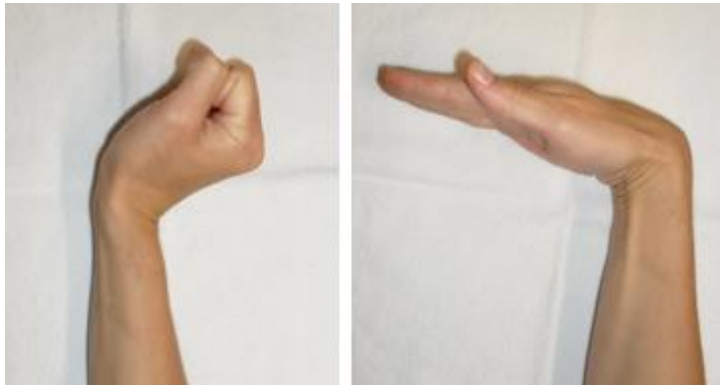
3. Koukista peukalon kärkiniveltä kevyesti. Pidä peukalon kärkinivel kevyesti koukussa noin 5 sekuntia. Auta tarvittaessa toisella kädellä. Päästä rennoksi ja ojenna peukalo lastaa vasten.



## Liikeharjoitukset viikoilla 4 - 6 leikkauksen jälkeen

- Liikeharjoitusten ja käden pesun ajaksi poista suojalasta kädestäsi.
- Tee harjoitukset rauhallisin, venyttävin liikkein.
- Tee harjoitukset 5 kertaa päivässä, 5-10 toistoa / harjoitus.

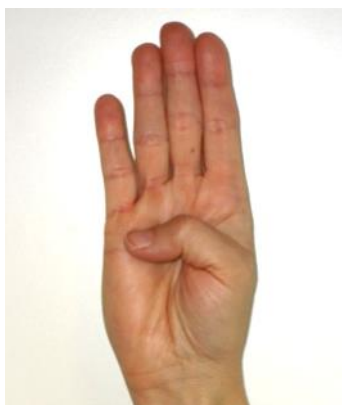
1. Ojenna ranne ja vedä sormet nyrkkiin – koukista ranne ja ojenna sormet suoriksi.



2. Pidä ranne suorana. Kosketa peukalolla jokaista sormenpäätä erikseen siten, että sormista muodostuu ympyrä – ojenna sormet aina välillä suoriksi.



3. Pidä ranne suorana. Vie peukalo koukkuun kohti pikkusormen tyveä –ojenna peukalo sivulle suoraksi.



## Liikeharjoitukset viikoilla 6 - 8 leikkauksen jälkeen

- Suojalastan käyttö lopetetaan.
- Voit käyttää kättäsi kevyissä päivittäisissä toiminnoissa (alle 1kg).
- Saat lisätä kuormitusta asteittain 8 viikon kuluttua leikkauksesta.
- Saat käyttää kättäsi rajoituksetta 12 viikon kuluttua leikkauksesta.
- Jatka edellisellä kerralla ohjattuja harjoituksia ja lisää niihin alla olevat harjoitukset.
- Tee harjoitukset rauhallisin, venyttävin liikkein.
- Tee harjoitukset 5 kertaa päivässä, 5-10 toistoa / harjoitus.

4. Tue peukaloa tyvinivelen alapuolelta. Koukista peukalon tyviniveltä kevyesti - ojenna peukalo suoraksi.



5. Tue peukalon tyvi niin, että vain kärki jää vapaaksi. Koukista ja ojenna peukalon kärkeä kevyesti.



Tarvittaessa ota yhteyttä toimintaterapeuttiisi.