

Peukalon tyvinivelen nivelrikon itsehoito

Tämän ohjeen tarkoituksena on antaa tietoa peukalon tyvinivelen nivelrikosta ja ohjata löytämään sopivia itsehoitokeinoja. Vaikka nivelrikkoa ei voida parantaa, varhaisella ja kokonaisvaltaisella hoidolla voidaan lievittää oireita ja tätä kautta parantaa käden toimintakykyä ja arjen sujuvuutta. Tämän saavuttamiseksi oma aktiivisuutesi on erittäin tärkeää.

Nivelrikko, kuluma ja artroosi tarkoittavat samaa asiaa. Nivelrikko on erittäin yleinen sairaus, joka lisääntyy iän myötä. Muita nivelrikolle altistavia tekijöitä ovat naissukupuoli, perimä, toistuva pitkäaikainen käsiä rasittava työ ja vammat.

Nivelrikkoa pidetään nivelruston sairautena, rustopinta vaurioituu ja häviää osittain nivelpinnoilta. Rustosta puuttuu verenkierto ja sen uusiutuminen on rajoittunutta. Nivelrikossa kehittyä luun uudiskasvua rustonalaiseen luuhun ja nivelen reunoille. Nämä luisina kyhmyinä tuntuvat osteofyytit saattavat hangata toisiaan vasten ja nivelrako kapenee ruston ohentuessa. Nivel saattaa tuottaa myös tulehduksellista nivelnestettä suojarahkeiden tapaisena ilmiönä turvottaen nivelen. Muutokset etenevät yleensä hitaasti vuosien kuluessa.



Nivelrikon oireet

Peukalon tyvinivelen nivelrikon tyypillisinä oireita ovat kipu ja turvotus, nivelen löysyys sekä pinsettioitteen heikkous. Oireet ovat usein alkuvaiheessa aaltoilevia: muutaman viikon kestäviä voimakkaita kipuvaiheita seuraavat oireettomat tai vähäoireiset jaksot. Pidemmälle edetessään nivelrikko aiheuttaa lisäksi jäykkyyttä ja virheasentoja sekä heikentää usein merkittävästi käden toimintaa ja pinsettioitetta. Peukalon tyvinivelen nivelrikon diagnosointi tehdään kliinisen tutkimuksen ja röntgenkuvan perusteella.

Arkiaskareet helpommaksi – ergonomiaa käsille

Ergonomialla tarkoitetaan päivittäisistä toimista, työstä, opiskelusta ja vapaa-ajasta suoriutumista niin, että niveliin kohdistuva haitallinen rasitus on mahdollisimman pieni.

Ergonomisilla toimintatavoilla, apuvälineillä ja tuilla voit vähentää nivelissä esiintyvää kipua ja voiman käyttöä. Oikeilla toimintatavoilla ja tuilla pystytään osittain ehkäisemään virheasentojen syntyminen.

Tavallisissa arkiaskareissa kädet saavat monipuolista liikettä, mikä on edellytys nivelten hyvälle liikkuvuudelle ja lihasvoimalle. Huomioimalla ergonomian päivittäisissä askareissasi arkesi sujuu paremmin, vähemmällä kivulla ja voit jatkaa aktiivista elämää.

Ideoi, mieti ja sovelle seuraavia kohtia omiin päivittäisiin toimiisi sekä kotona, työssä että vapaa-aikana.

Peukalon tyviniveltä rasittaa eniten pinsettioitteella tarttuminen. Jo kilon voimalla tartuttaessa pinsettioitteella, paine kymmenkertaistuu peukalon tyvinivelessä. **Paksuvartisista ja liukumattomista työvälineistä** saa tukevan ja laajan otteen, joka rasittaa vähemmän niveliä. Varren paksunnoksia tai liukuestemuovia/-nauhaa voi hankkia erikseen ja käyttää esim. kyniin, keittiövälineisiin ja työkaluihin.

Käytä koko käden otteita ja laajaa tarttumapintaa.



Jaa kuormitus usealle eri nivelelle ja käytä suuria, vahvempia niveliä (esim. kassin kantaminen käsivarrella tai reppu). Tavaroita nostettaessa ja kannettaessa on hyvä käyttää molempia käsiä ja pitää taakka lähellä vartaloa. Työnnä tai vedä tavaroita kantamisen sijaan.



Vältä rasittamasta lihaksia liiallisesti tai yhtäjaksoisesti tai yksipuolisesti. Pidä riittävästi **tauvoja ja vaihda asentoa** usein. Vuorottele työtehtäviä, jaa niitä osiin. Vähennä yksipuolisia ja raskaita tehtäviä. Vältä pitkäkestoisia voimakkaita puristusotteita ja voimaa vaativia toistuvia kierto liikkeitä.

Käytä hyväksi **vipuvarsia** keventämään kuormitusta.

Ergonomiset työvälineet

- Oikein valitut ergonomiset välineet vähentävät niveliin kohdistuvaa rasitusta, ehkäisevät virheasentojen syntymistä sekä helpottavat toiminnoista suoriutumista.
- Huomioi keveys, laaja ja liukumaton tarttumapinta, vipuvarsi, joustotyökalut, paksunnetut ja ylöspäin taivutetut kädensijat.
- Hyviä työvälineitä, joissa on huomioitu edellisiä seikkoja, on saatavissa tavarataloista ja apuvälineitä myyvistä liikkeistä, sekä internetistä.
- Toimintaterapeutti ohjaa valitsemaan sopivia välineitä.

Tuet ja lastat peukalolle ja ranteelle

- Peukalotukea suositellaan käytettäväksi toiminnoissa, jotka kuormittavat erityisesti peukaloa pinsettioitteessa esim. ruoan valmistus, pakkausten avaaminen, kirjoittaminen. Erilaisia peukalotukia on saatavilla mm. apuvälineliikkeistä, apteekeista, ja urheiluliikkeistä. Toimintaterapeutti auttaa sopivimman tuen valinnassa.
- Öisin suositellaan käytettäväksi peukalo-rannetukea tai lepolastaa, joilla ylläpidetään peukalon ja ranteen lepoasentoa. Ne lievittävät rasituksen aiheuttamaa kipua sekä lisäävät käden toiminnallisuutta päivisin. Tarpeen mukaan toimintaterapeutti valmistaa peukalon lepolastan yksilöllisesti.



Mikäli myöhemmin pienapuvälineet tai tuet kaipaavat uusimista, ota yhteys omaan terveyskeskukseesi.

Lämpö- / kylmähoito

Kipua voit lievittää käyttämällä lämpö- / kylmähoitoa useita kertoja päivässä 10–15 min kerrallaan. Kokeile toimiiko sinulla lämpö tai kylmä paremmin. Tulehduksen tai akuutin kivun hoidoksi kylmä on usein parempi. Tavarataloista tai apteekista saat kylmägeelipakkauksia ja lämmitettäviä niska-hartiakauratyynyjä, joita voit käyttää myös käden lämmittämiseen.

Peukalon harjoitteet

Seuraavien liikkeiden avulla ylläpidät käden toiminnallisuutta, nivelten liikkuvuutta, sekä vähennät kipua. Tee liikkeet nivelistä niin pitkälle kuin kivuttomasti pystyt, kontrolloidusti, rauhallisesti ja pakottamatta. Tee harjoitukset 3 - 4 kertaa viikossa, 5 - 10 kertaa / liike. Tee harjoitukset aina terapeutin ohjeiden mukaisesti.

1. Peukalon koukistus ja ojennus:

Aloita venyttämällä peukalo niin kauas kämmenestä, kuin saat, "liftaus"- asentoon. Varo yliojentamista keskiniveltä. Koukista peukaloa kohti pikkusormen tyveä.



2. Peukalon loitonnuks ja lähennys:

Tue kämmen pöytää vasten. Loitonna peukaloa suoraan sivulle, pois päin etusormesta. Tuo peukalo takaisin etusormen viereen.



3. Pinsettiote:

Ojenna sormet. Kosketa peukalolla vuorotellen jokaisen sormen kärkeä.



4. Peukalon ojennus kärkinivel koukussa:

Vie peukaloa pikkusormen tyveä kohti. Pidä kärkinivel koukussa ja ojenna peukaloa.



Tarvittaessa ota yhteyttä toimintaterapeuttiisi.