

Sormen 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.
 - Sormet ovat tuettuna lastaa vasten tarranauhalla - irrota nauha harjoitusten ajaksi.
 - Älä ota lastaa pois kädestäsi ellei toisin ohjata.
 - Voit tarvittaessa korjata lastan asentoa ja kiristää tai löysätä kiinnitysnauhvoja.
-
- Peukaloa saat liikuttaa normaalisti.
 - Kädellä tarttuminen on kielletty lastahoidon ajan, mutta voit käyttää peukaloa kevyissä otteissa lastaa vasten.
 - Käden kevyen käytön voit aloittaa 6 viikon kuluttua leikkauksesta.
 - Autolla saat ajaa 8 viikon kuluttua leikkauksesta.
 - Käden normaalin 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 terveen käden sormella rystynivelet koukkuun. Ojenna sormien keski- ja kärkinivelet suoriksi – päästä sormet rennoiksi.



2. Koukista sormet kevyesti puolinyrkkiin (kärkinivelet pysyvät suorina). Pidä sormet kevyesti koukussa noin 5 sekuntia. Auta tarvittaessa toisella kädellä. Päästä rennoksi ja ojenna sormet lastaa vasten suoriksi.



3. Koukista sormet kevyesti nyrkkiin (myös kärkinivelet koukistuvat). Pidä sormet kevyesti koukussa noin 5 sekuntia. Auta tarvittaessa toisella kädellä. Päästä rennoksi ja ojenna sormet lastaa vasten suoriksi.



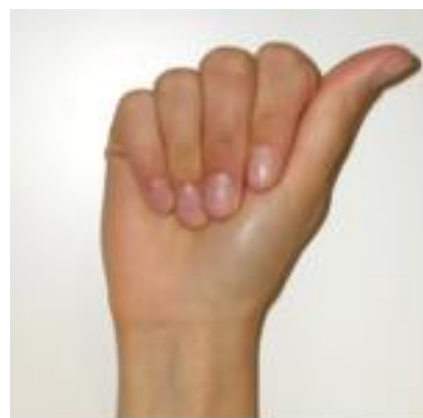
Liikeharjoitukset viikoilla 4 – 6 leikkauksen jälkeen

- 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 koukista sormet nyrkkiin – koukista ranne ja ojenna sormet suoriksi.



2. Pidä ranne suorana. Koukista sormet puolinyrkkiin – ojenna sormet suoriksi.



3. Pidä ranne suorana. Koukista sormien kärki- ja keskinivelet, rystynivelet pysyvät suorina – ojenna sormet suoriksi.



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 rystynivel suoraksi terveellä kädellä. Koukista ja ojenna keskiniveltä kevyesti.



5. Tue keskinivel suoraksi terveellä kädellä. Koukista ja ojenna kärkiniveltä kevyesti.



Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä toimintaterapeuttiisi.