

Värttinähermon halvauksen (radialispareesi) jälkeinen kuntoutus

Värttinähermon halvaus on tila, jossa värttinähermo on vaurioitunut, eikä hermo tästä syystä vie motorisia viestejä lihaksille tai välitä pintatunnon havaitsemia ärsykeitä aivoille.

Vaurioitumiseen voivat johtaa monet syyt, kuten hankautuminen, venyttyminen tai hermoon kohdistuva pitkäaikainen puristus. Halvaus aiheuttaa tuntuu puutosta kämmenselässä, peukalon puoleisella alueella. Motorisena oireena ranteen, peukalon ja sormien ojentaminen rystynivelistä ei onnistu ja tästä aiheutuu halvauksen näkyvin oire, ”roikkuranne”. Värttinähermon halvaus paranee yleensä kuukausien kuluessa.



Kuva: Healthcare, [Incorporation](#)



Tyypillinen ranteen roikkumisoire

Käden asentoahoito

Värttinähermon halvausta hoidetaan yleensä tukemalla käsi paranemisen ajaksi. Lasta voi olla tehdasvalmisteinen tai tarpeen mukaan yksilöllisesti valmistettu. Käsi tuetaan toiminnalliseen asentoon, joka mahdollistaa paremman suoriutumisen päivittäisissä askareissasi. Käden tukemisella estetään myös ojentajapuolen kudosten venyttyminen toipumisen aikana. Käytä lastaa koko ajan, voit kuitenkin riisua lastan peseytymisen ja liikeharjoitusten ajaksi.



Esimerkkejä tehdasvalmisteisista peukalo-rannetuista.

Liikkuvuutta ylläpitävät liikeharjoitukset

Liikeharjoituksilla ylläpidetään ranteen, sormien ja peukalon nivelliikkuvuutta tahdonalaisen ojennusliikkeen puuttuessa. Näin estetään nivelten jäykistyminen hermon toipumisaikana.

Harjoituksia tehdään 4 kertaa päivässä 5-10 toistoa kerrallaan. Tee harjoitukset rauhallisesti, pitkäkestoisina kevyinä venytyksinä.



1. Pidä tuki kädessä tätä harjoitusta tehdessäsi. Venytä toisen käden avulla vammautuneen käden sormet suoriksi. Pidä venytys 10 sekuntia. Nyrkistä sormet.



2. Venytä rannetta ojennukseen toisen käden avulla. Pidä venytys 10 sekuntia.



3. Tue kämmen pöytää vasten. Venytä peukaloa loitonnuksen toisen käden avulla. Pidä venytys 10 sekuntia.

Tärkeää! Heti kun huomaat kädessäsi tahdonalaista liikettä, ala harjoittaa tätä liikettä aktiivisesti.

Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä toimintaterapeuttiisi.