



Käden pinnallisen peitinkalvon paksuuntuma

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Dupuytrenin kontraktuura on kämmenen pinnallisen peitinkalvon paksunnos, joka vähitellen johtaa yhden tai useamman sormen pysyvään koukistumiseen. Vaiva kehittyy ilman erityistä ulkoista tekijää. Yleensä tauti kohdistuu nimettömään ja pikkusormeen ja on hoidettavissa leikkauksella.

Toimenpide

Toimenpide tehdään puudutuksessa. Leikkauksessa paksuuntunut peitinkalvo poistetaan, jolloin sormi menee suoremmaksi, kaikissa tapauksissa ei kuitenkaan aivan suoraksi.

Kuntoutus

Käden turvotus hidastaa kudoksen paranemista ja aiheuttaa kipua. Sitä voidaan vähentää pitämällä kättä kohoasennossa yölläkin esimerkiksi tyynyn avulla, liikuttelemalla sormia ja kipulääkkeillä. Sormien liikuttelu aloitetaan heti puudutuksen mentyä ohi sidoksen ja kivun sallimissa rajoissa.

Leikattua kättä tulee käyttää kevyiden, jokapäiväisten askareiden toimittamisessa, mikä on käden toiminnan kannalta hyvää harjoitusta. Yli kilon painoisten esineiden nostelua vältetään ompeleiden poistoon asti. Huomiota tulee kiinnittää sormien ojennukseen uuden kurouman ehkäisemiseksi.

Haavanhoito

Käsi on sidottuna pehmustettuun siteeseen 1–2 viikon ajan. Leikattu käsi suojataan muovilla suihkun yhteydessä, etteivät sidokset kastu. Ompeleet poistetaan kahden viikon kuluttua terveyskeskuksessa, työterveyshuollossa tai neuvolassa (____/____). Vuorokauden kuluttua ompeleiden poistosta saa mennä saunaan. Leikkaushaavaa voi rasvata perusvoiteella ja hieroa kevyesti ompeleiden poiston jälkeen 3–4 päivästä lähtien. Tämä pehmentää kuivaa ihoa ja tekee arpimuodostuksen joustavammaksi.



Kivunhoito

Kipulääkkeitä on hyvä ottaa säännöllisesti 2–4 vuorokauden ajan ja sen jälkeen tarvittaessa:

Parasetamoli

Tulehduskipulääke

Vahva kipulääke

Jälkitarkastusta ei yleensä ole.

Sairausloma on noin 4 viikkoa.

Yhteydenotot

Tulehdusoireiden (yltyvä kipu, voimakas turvotus, kuumotus, punoitus, jatkuva haavaeritys) tai muun poikkeavan ilmaantuessa tulee ottaa yhteys terveyskeskukseen tai hoitavaan yksikköön.

Päiväkirurginen yksikkö arkisin kello 07.00–15.00, puhelin 06 213 1552

Oma terveyskeskus tai työterveyshuolto

Sairaanhoidon puhelinneuvonta maanantaista torstaihin kello 15.00–08.00, perjantaisin kello 14.00–08.00 sekä vuorokauden ympäri viikonloppuisin ja arkipyhysin, puhelin 116 117

Pohjanmaan hyvinvointialue • www.pohjanmaanhyvinvointi.fi • Vaihde 06 218 1111

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue

Henkilökohtainen harjoitusohjelma

Dupuytren, päiki

Österbottens välfärdsområde, Pohjanmaan hyvinvointialue
Rehabiliteringsservice / Kuntoutuspalvelut

5



©Physiotools

- Pidä kättä paljon kohoasennossa ensimmäisten päivien ajan.
- Aloita sormien kevyt liikuttelu alusta lähtien sidoksen sallimissa rajoissa.
- Aloita venyttelyt tikkien poiston jälkeen.
- Tee harjoitteita 3-4 kertaa päivässä.



©Physiotools

Laita sormet nyrkkiin.



©Physiotools

Ojenna sormet.

Toista 10-20 kertaa.

Toista useasti päivän aikana.



©Physiotools

Kämmen alustaa vasten.

Vie sormet vuorotellen erilleen ja yhteen. Toista 10-15 kertaa.



©Physiotools

Aloita liike tikkien poiston jälkeen.

Istu tai seiso. Kyynärvarret vaakatasossa edessäsi ja kämmenet vastakkain.

Paina kämmeniä yhteen 30 sekunnin ajan. Rentoudu.

Toista 5 kertaa.