



## Ranteen keskihermon pinnetailan vapautusleikkaus

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Rannekanavassa kulkeva hermo joutuu puristuksiin rannekanavan ahtaumassa. Hermon pinnetailan seurauksena oireina ovat muun muassa etu- ja keskisormen pistely ja puutuminen erityisesti öisin ja käden otevoiman heikentyessä tavarat saattavat pudota kädestä. Samoin voi olla kipua ranteen seudussa rannetta jyrkästi koukistaessa tai ojentaessa. Oireiden poistamiseksi tarvitaan hermon vapautusleikkaus.

### Toimenpide

Toimenpide tehdään puudutuksessa. Leikkauksessa tehdään kaareva viilto kämmenpuolelle ranteeseen. Hermoa puristavat rakenteet rannekanavassa avataan. Jos hermo on ollut kauan puristuksissa, saattaa osa oireista jäädä pysyviksi.

### Kuntoutus

Käden turvotus hidastaa kudoksen paranemista ja aiheuttaa kipua. Sitä voidaan vähentää pitämällä kättä kohoasennossa yölläkin esimerkiksi tyynyn avulla, liikuttelemalla sormia ja kipulääkkeillä. Kättä saa käyttää kivun sallimissa rajoissa jokapäiväisissä toiminnoissa. Ranteen ääriasentoja sekä yli kilon painoisten esineiden nostelua tulee välttää ompeleiden poistoon asti.

### Haavanhoito

Sidosta pidetään 1–4 vuorokautta toimenpiteen jälkeen turvotuksen ja haavavuodon estämiseksi. Sen jälkeen saa mennä suihkuun. Käden saa kastella, mutta ei liottaa vedessä. Ompeleet poistetaan 2 viikon kuluttua terveyskeskuksessa, työterveyshuollossa tai neuvolassa (\_\_\_\_/\_\_\_\_). Saunaan saa mennä vuorokauden kuluttua ompeleiden poistosta. Leikkaushaavaa voi rasvata ja hieroa kevyesti perusvoiteella ompeleiden poiston jälkeen kolmannelta päivästä lähtien. Tämä pehmentää kuivaa ihoa sekä tekee arpimuodostuksen joustavammaksi.



## Kivunhoito

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

Parasetamoli

---

Tulehduskipulääke

---

Vahva kipulääke

---

Muut lääkkeet

---

Jälkitarkastusta ei yleensä ole.

## Työhön paluu

Erikoissairaanhoidosta kirjoitetaan toimenpiteen jälkeen kahden viikon sairauspoissaolo. Lähetä työterveyshuoltoon työkyvyn arviointia ja työhön paluun tukitoimia varten laaditaan erikoissairaanhoidosta leikkauspäivämäärän varmistuessa. Oma työterveyshuoltosi on sinuun yhteydessä toimenpiteen jälkeen ja huolehtii työkyvyn arvioinnista suhteessa työtehtäviisi, varmistaen oikea-aikaisen työhön paluun kanssasi.

## Yhteydenotot

Tulehdusoireiden (yltyvä kipu, voimakas turvotus, kuumotus, punoitus, jatkuva siteen läpi tuleva kosteus) 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 arkipyhisin, puhelin 116 117



Österbottens välfärdsområde  
Pohjanmaan hyvinvointialue

# Henkilökohtainen harjoitusohjelma

## canalis carpi post.op

Österbottens välfärdsområde, Pohjanmaan hyvinvointialue  
Rehabiliteringsservice / Kuntoutuspalvelut

1



©Physiotools

Turvotuksen ehkäisemiseksi kättä tulee pitää kohoasennossa, esim. tyyntyneen päällä. Turvotusta ehkäisee myös sormien ja yläraajan liikuttelu hartiasta asti.

Turvotuksen ja kivun hoitona käytä paikallista kylmähoitoa ensimmäisten päivien ajan 3-4 x/päivä, 15-20min/x.

Liikeharjoitteet edistävät keskihermon liikkuvuutta, vähentävät turvotusta, ehkäisevät tulehduksen syntyä ja pitävät leikkausarven joustavana.

Leikkauksen jälkeen käden normaali käyttö kivun sallimissa rajoissa on tärkeää. Leikattu käsi tulee ottaa mukaan arjen toiminnoissa, esim. syömisessä ja pukeutumisessa alusta lähtien. Vältä kuitenkin ranteen ääriasentoja, painavien tavaroiden nostelua ja pitkäkestoisia rannetta rasittavia toimintoja 2-3 viikon ajan.



©Physiotools

### TURVOTUKSEN EHKÄISY:

Aloita heti leikkauksen jälkeen yläraajan pumppaavat liikkeet. Vie kyynänpää koukkuun ja käsinyrkkiin. Ojenna tästä käsi ja sormet suoriksi kohti kattoa.

Toista 10 pumppausta useasti päivässä ensimmäisten päivien ajan.

### LIIKEHARJOITTEET:



©BJC HealthCare

Aloita harjoittelu kolmantena päivänä leikkauksesta.

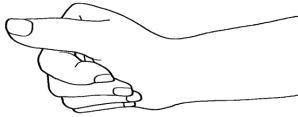
Toista kolmen seuraavan kuvan osoittamat harjoitteet peräkkäin niin, että teet tämän kolmen liikkeen sarjan 5 - 15 kertaa. Harjoittele 3 - 5 kertaa päivässä.

Kaikissa liikkeissä kyynänpää tuettuna pöydälle, sormet kohti kattoa. Jokaisen liikkeen alkuasennossa ranne ja sormet ovat suorana.



©BJC HealthCare

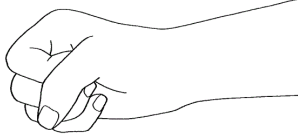
1. Pidä ranne ja rystynivelet suorina ja koukista sorminivelet. Ojenna sormet alkuasentoon.



2. Koukista seuraavaksi rystynivelet ja sormien keskinivelet. Sormien kärkinivelet jäävät suoriksi. Ojenna jälleen alkuasentoon.

©BJC HealthCare

---



3. Laita käsi nyrkkiin siten, että kaikki sorminivelet koukistuvat. Ojenna sormet alkuasentoon.

©BJC HealthCare

---



Tikkien poiston jälkeen:

Tue kyynärvarsi pöydälle, kuten kuvassa.

Koukista ja ojenna rannetta sormet suorina.

Tee liike rauhallisesti, liikerataa kivun mukaan lisäten.

©Physiotools

---



OTA YHTEYTTÄ, JOS HUOMAAT:

- rannekanavaoireyhtymän oireiden jatkuvuutta tai pahenemista
- leikkausarven joustamattomuutta, paksuuntumista tai arpialueen kipua / yliherkkyyttä
- vaikeuksia käden arkikäytössä toipumisajan jälkeen

©Physiotools

---