

# Värttinäluun murtuman kotihoito-ohje

Lääkärikirja Duodecim

2.7.2021

Fysiatrian erikoislääkäri Timo Pohjolainen



- Yleisiä ohjeita
- Harjoittelu
- Kirjallisuutta

## Keskeistä

- Värttinäluun murtuma on yleinen ja hoidetaan yleensä kipsisidoksella.
- Kipsihoidon aikana turvotusta vähennetään kohoasennolla.
- Kipsihoidon aikana yläraajan liikkuviksi jääneiden nivelten liikeharjoittelu on tärkeää.

Värttinäluun murtuma on yleisimpiä murtumia. Murtuman kipsisidoshoito kestää yleensä 4–5 viikkoa. Kipsihoidon aikana ja sen poiston jälkeen pitää liikutella yläraajan niveliä ja harjoittaa lihaksistoa. Hyvän hoitotuloksen saavuttamiseksi toimi seuraavasti:

## Yleisiä ohjeita

- Pidä kättä kohoasennossa turvotuksen vähentämiseksi. Kolmioliinassa (mitellassa) tai muussa liinassa kantamisesta ei ole hyötyä.
- Jos kipsi puristaa ja painaa kivuliaasti tai et saa sormenpäitä kämmeneen tai kyynärniveltä koukkuun, ota yhteys terveyskeskukseen tai sairaalaan, jossa murtuma on hoidettu.
- Älä kastele kipsiä äläkä mene kipsin kanssa saunaan. Sauna ja lämpö lisäävät käden turvotusta ja aiheuttavat kipsin alla ihon kutinaa.

## Harjoittelu

- Harjoittelu toteutetaan hoitavan lääkärin tai fysioterapeutin ohjeiden perusteella.
- Sormien kevyt aktiivinen käyttö arkipäivän askareissa edistää liikkeiden palautumista ja ylläpitämistä.
- Nyrkistä käsi viideksi sekunniksi niin, että sormenpäät puristuvat kämmeneen ja sen jälkeen ojenna sormet täysin suoriksi. Paina peukalo vuorotellen kutakin sormenpäätä vasten. Tee kukin liike 10 kertaa ilman toisen käden apua ja toista liikesarja 10 kertaa päivässä. Älä auta toisella kädellä, hiero tai heiluta, vaan tee liikkeet murtuneen käden omilla lihaksilla.
- Koukista ja ojenna kyynärniveltä tehokkaasti. Harjoittele kyynärnivelen kierto liikkeitä kyynärnivel 90 asteen kulmassa käsi vartaloon tuettuna.
- Vie käsi useita kertoja päivässä niskan taakse ja ristiselän päälle.
- Jos sormet turpoavat, tulevat jäykiksi, puutuvat tai pistelevät, lisää edellä kuvattuja liikeharjoituksia ja pidä kättä enemmän kohoasennossa. Voit kevyesti askarrella tai tehdä käsityötä.

Kipsin poiston jälkeen jatkuvat samat harjoitukset. Lisää harjoituksiin ranteen koukistus, ojennus, sivuliikkeet ja kyynärvarren kierto liikkeitä. Tue kyynärpää pöytään tai tuolin käsinojaan harjoitusten aikana.

Mitä tiiviimmin harjoittele, sen parempi lopputulos. Täydellinen parantuminen voi kestää kuukausia, mutta se ei estä keveähköä työntekoa. Valtaosalla vamma ei aiheuta pysyvää haittaa päivittäisiin toimintoihin.

---

Artikkelin tunnus: dlk01035 (015.010)

© 2023 Kustannus Oy Duodecim