

# Olkapään sijoiltaanmeno

Lääkärikirja Duodecim

3.9.2021

*Yleislääketieteen erikoislääkäri Osmo Saarela*



- Syntytapa ja oireet
- Milloin hoitoon
- Hoito
- Kirjallisuutta

## Syntytapa ja oireet

Olkapään sijoiltaanmeno on tavallinen seuraus olkaniveleen kohdistuneesta voimakkaasta iskusta tai koko yläraajan äkillisestä riuhtaisusta ja olkanivelen vääntymisestä esimerkiksi kaatumisen yhteydessä. Yleensä olkaluun pää joutuu tällöin pois nivelkuopasta ja siirtyy etusuuntaan ja alaspäin. Olkanivelen liikuttelu aristaa, eikä olkavarren nostaminen onnistu. Niveltä yläpuolelta painellessa saattaa tuntua kuoppa. Jos sijoiltaanmeno on aiheuttanut hermojen venytystä, kädessä voi tuntua puutumista tai pistelyä, varsinkin sijoiltaanmenon hetkellä.

## Milloin hoitoon

Sijoiltaanmeno edellyttää lääkärin suorittamaa paikoilleen asettelua. Siksi on syytä hakeutua välittömästi hoitoon aina, kun olkaniveleen kohdistuneen iskun tai riuhtaisun jälkeen nivelessä on kovaa kipua, sen muoto poikkeaa tavallisesta tai olkavartta ei pysty nostamaan. Sijoiltaanmenon selvittämiseksi tarvitaan yleensä röntgenkuvaus. Lisäksi on selvitettävä, ettei sijoiltaan mennyt olkaluu ole vaurioittanut hermoja ja verisuonia. Kuvaaminen on usein tarpeen myös luuvaurioiden selvittämiseksi, etenkin jos vamma on syntynyt voimakkaan väkivallan seurauksena.

## Hoito

Sijoiltaan mennyt olkaluu saadaan yleensä paikoilleen manipuloimalla (lääkärin käsiotteilla), kun ensin poistetaan hartialihasten jännitys kipulääkityksen tai puudutuksen avulla. Koska sijoiltaanmenon yhteydessä syntyy vaurioita nivelkapseliin ja -siteisiin, olkavarsi tuetaan paikoilleen asettelun jälkeen kantositeellä 1–3 viikoksi. Tänä aikana aloitetaan asteittain etenevä olkanivelen liikkeiden harjoittelu, kuitenkin niin, että olkavartta ei saa kääntää liiaksi ulospäin. Hyvä nyrkkisääntö on ”pitää käsi näkyvissä”, eli kättä ei saa viedä sellaiseen asentoon, että sitä ei eteenpäin katsoessa näe. Kolmen viikon jälkeen on syytä aloittaa aktiivinen liikeharjoittelu, mutta edelleen välttämällä olkavarren kääntämistä ulospäin 6 viikon ajan vammasta (ks. [Olkaluun sijoiltaanmeno - harjoitusohjelma](#)). Hoidosta huolimatta olkanivel voi vastedes mennä helpommin uudelleen sijoiltaan.

Useasti toistuvan olkanivelen sijoiltaanmenon hoidoksi voidaan tarvita leikkausta. Leikkaushoitoa voidaan harkita jo ensimmäisen sijoiltaanmenon jälkeen, jos henkilö on nuori ja liikunnallisesti erittäin aktiivinen tai työ asettaa erityisiä vaatimuksia olkanivelen kestävyydelle.