

Yläraajan kiputilat

Lääkärikirja Duodecim

3.2.2022

Yleislääketieteen erikoislääkäri Osmo Saarelma



- Syyt
- Itsehoito
- Milloin hoitoon
- Ehkäisy
- Kirjallisuutta

Syyt

Yläraajan (olkavarren, kyynärvarren, käden) kiputilojen syyt ovat pääosin samat kuin muidenkin kiputilojen syyt: [vamman](#), tulehdus, hermopinne (ks. [rannekanavaoireyhtymä](#) ja muut [ääreishermojen pinteet](#)), lihas-, [nivel](#)- tai jänneperäinen kipu sekä harvemmin verenkierron ongelmasta johtuva kipu.

Yläraajojen tehtävä monenlaisten työ- ja harrastustoimien välineenä saa raajat kipeytymään erityisesti vammojen ja räsitustilojen vuoksi. Tyypillisimpiä räsituksista aiheutuvien kipujen syitä ovat [jännetupen tulehdukset](#) ja jänteen räsitustilana [tenniskyynärpään](#) sekä olkanivelen monenlaiset vaivat esim. [kiertäjäkalvosinvaiva](#).

Myös [kaularankaperäiset vaivat](#), erityisesti kaularangan välilevypullistuma, voivat aiheuttaa yläraajaan säteilevää kipua. [Sepelvaltimotaudin](#) aiheuttama kipu voi joillakin tuntua lähinnä vasempaan yläraajaan suuntautuvana kipuna tai puutumisena.

Itsehoito

Jos olka- tai kyynärvarsi, käsi tai yläraajan nivel kipeytyy selvästi rasituksen tai vamman (isku tai venähdys) seurauksena, ensihoito on kipeän raajan pitäminen levossa kunnes kipu helpottaa. Kivun aiheuttanut rasitus (esim. toistuvaisliike) tulee luonnollisesti lopettaa tai ainakin vähentää kuormitusta.

Jos ei ole epäilyä kudoksia rikkoneesta vammasta (ks. alla), olka- ja kyynärnivelen seudun vamman jälkeiseen kiputilaan auttaa usein kantoside (mitella), joka asetetaan niin, että kyynärnivel on noin 90 asteen kulmassa. Kipeää rajaa ei tule kuitenkaan pitää paikallaan muutamaa päivää kauemmin, eikä kantosidettä tule käyttää kyynärniveltä alempana olevien vaivojen hoidossa.

Lievän venähdyksen jälkeen raajaa voi alkaa liikuttaa siedettävän kivun asettamissa rajoissa

Särkyläkkeen (parasetamoli tai voiteena kipualueelle sivelty tai suun kautta tablettina nautittu tulehduskipulääke) nauttiminen on myös paikallaan, jos kipu estää esimerkiksi yöunta.

Milloin hoitoon

Kivuliasta yläraajaa on syytä lähteä näyttämään lääkäriin, jos

- raajaan kohdistunut vammaenergia on suuri,
- jotakin niveltä ei pysty lainkaan liikuttamaan,
- kipualueella esiintyy kuumoitusta tai turvotusta,

- kipu on sitämättömän kovaa, kestää pitkään tai siihen liittyy selvää käden tai sormien puutumista.

Ehkäisy

Rasituksesta johtuvien kiputilojen tärkein ehkäisy on yläraajaa yksipuolisesti rasittavien liikkeiden välttäminen, tai milloin tämä ei ole mahdollista, lepotaukojen pitäminen rasituksen katkaisemiseksi.

Artikkelin tunnus: dlk00291 (015.007)

© 2022 Kustannus Oy Duodecim