

KYYNÄRPAÄN JA RANTEEN HOITO-OPAS





Oy STADA Pharma Ab
PL 1310, 00101 Helsinki
Puh. 0207 416 888
Fax 0207 416 889
www.mobilat.fi

Tekijät:
Seppo Pehkonen, urheilufysioterapeutti
Tytti Nuoramo, työfysioterapeutti
Kuvat: Pentti Pekkala
Layout: Hannu Salmi
6/2008, 10.000 kpl

Kyynärpään ja ranteen hoito-opas

Yleisimmät työperäiset sairaudet ovat yläraajojen alueelle kohdistuvat rasitusvammat.

Ranneseudun yleisiä vammoja ovat rasitusvammat jännteiden alueella. Jännetupen ja jännteiden ympärysten tulehdukset ovat kivuliaita ja aiheuttavat ongelmia työntöossa.

Kyynärpään alueella kuormitus kohdistuu usein kyynärvarren lihasten kiinnityskohtiin. Ylikuormituksen seurauksena tulehdus aiheuttaa kipua ja myöhemmin voimattomuutta kyynärvarren lihaksissa.

Hoito ja kuntoutus on aloitettava mahdollisimman aikaisessa vaiheessa.

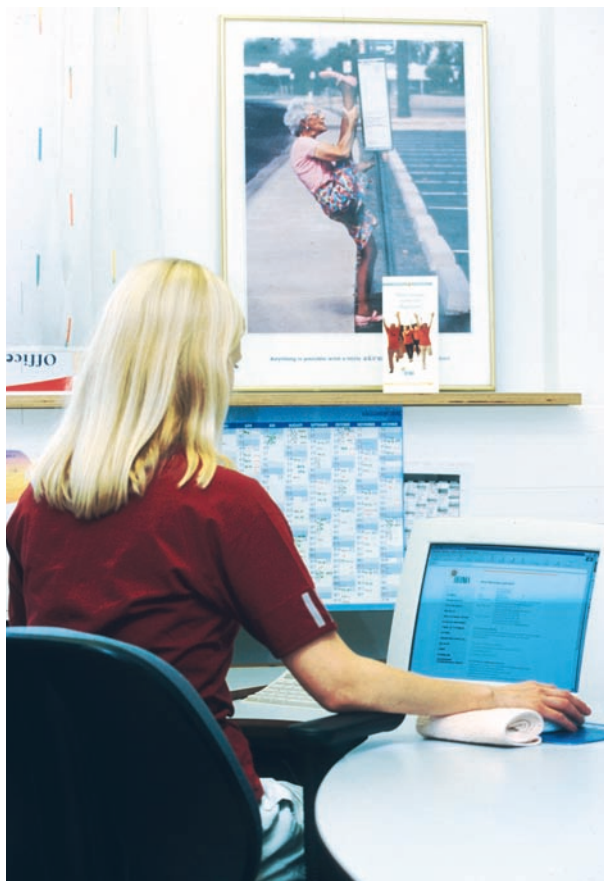
Aktiivinen nousujohtainen harjoittelu vähentää oireita ja riskiä vamman uusiutumiseen.



Ranteen jännealueen yllärasitustilat

Ranteen alueen jänteet kuormittuvat pitkään kestävästä toistoliikkeestä ja suurta voimaa vaativien tehtävien seurauksena. Jatkuva rasitus jänneiden alueella voi johtaa jänne- ja ympäristökudosten tulehdukseen. Kylmä, veto ja kosteus lisäävät tulehdusriskiä.

”Tennis- ja golf-kyynärpää”



Kyynärpään alueella olkaluun sivunastaan kiinnittyvät kyynärvarren lihakset. Jatkuva, pitkään kestävä lihasten ja kiinnityskohdan yllärasitus aiheuttaa tulehduksen kyynärpään ulko- tai sisäpuolelle. Kipu pahenee kättä nyrkistäessä. Joskus kipu säteilee kyynärvarteen. Vaivan edetessä voimattomuutta alkaa esiintyä kyynärvarren lihaksissa.

Vältä

- Pitkäaikaista toistotyötä
- Täyttä voiman käyttöä
- Ranteen keskiasennosta poikkeavaa asentoa
- Kylmää
- Tärinää

Hanki tarvittavat rannetuet tukemaan ranne keskiasennoon.

Ravistele ja venyttele elpymistaukojen aikana.

Hoito

Akuutissa vaiheessa lepo, tulehdusta alentava lääkitys ja paikallinen tulehduskipu-voide helpottavat oireita. Tulehtunut alue asetetaan lepoon toiminnallisella tuella tai siteellä. Kylmähoito vähentää myös kipua ja alentaa

tulehdusta. Ranteen ja kyynärpään alueen tulehduspesäkkeet sijaitsevat lähellä ihon pintaa. Tällöin jäähieronta on tehokas ja helppo hoitokeino. Kipu- ja tulehduskohtaa hierotaan jääpalalla, kunnes jää on sulanut.

Okklusiosidos

Paikallinen lääkehoito voidaan tehdä ranteen ja kyynärpään kipualueelle okklusoivan lääkesidoksen avulla. Lääkevoiteena käytetään emulsiovoidetta, jota levitetään kipukohtaan. Voiteen päälle asetetaan muovikelmu ja ranne tai kyynärpää peitetään joustavalla

siteellä. Okklusoiva side pehmittää ja lämmittää ihoa, jolloin lääkeaineen imeytyminen paranee ja kipu ja tulehdus alenee. Geeli ei sovellu okklusoivan sidoksen yhteyteen, sillä sen sisältämä alkoholi ei haihdu ja se ärsyttää ihoa.

Kuntoutus

Kuntoutus aloitetaan, kun akuutti kipu ranteessa ja kyynärpäässä on hellittänyt. Kuntoutus kohdistetaan kyynärvarren lihaksiin. Aktiivinen venyttely ja lihastoiminnan palauttaminen jumppalla

lisäävät verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Asteittainen käden puristusvoimaa ja rannetta liikuttavien lihasten voimaa lisäävä harjoittelu tehdään useita kertoja päivässä usean kuukauden ajan.

Kyynärvarren lihaksia vahvistavat liikkeet

Vahvista kyynärvarren ja ranteen lihaksia säännöllisellä harjoittelulla. Tee liikkeet useita kertoja päivän aikana. Tee rauhallisella tahdilla aluksi 10 toistoa/liike ja lisää pikkuhiljaa aina 20 toistoon saakka.



Verrytä ranteita pyörittämällä käsiä laajassa kaaressa ympäri molempiin suuntiin.



Kieritä pyyhe rullalle ja tartu rullan päistä kiinni. Käännä samanaikaisesti toista rannetta ylöspäin ja toista alaspäin. Pidä hartiat rentoina ja kyynärpäät lähellä vartaloa.



Taivuta pyyherullan päitä vuoroin alas- ja ylöspäin.



Tue kyynärvarsi reittä vasten. Käytä pyyherullaa tai kevyttä käsipainoa punnuksena. Koukista ranne rauhallisesti ja laske hitaasti alas rennoksi.



Tue kyynärvarsi reittä vasten kämmenselkä ylöspäin. Nosta rullaa koukistaen rannetta ylöspäin ja laske rauhallisesti alas.

Venyttely

Ranteen ja kynnärvarren lihasten ja jänteiden venyttely parantaa kudosten elastisuutta ja verenkiertoa.

Rauhalliset venytykset voi aloittaa heti akuutin kivun hellittäessä. Tee venytykset rauhallisesti useita kertoja

päivän aikana. Venytyksen tulee olla tarpeeksi pitkä, noin 1–2 minuuttia.

Tee venyttelyt aina kun olet tehnyt lihaksia vahvistavia harjoitteita.

Venyttely myös työpäivän aikana tauottaen työtäsi.



Laita käsi nyrkkiin ja käännä käsi sisäkiertoon kynnärpää suorana. Tartu toisella kädellä nyrkkiin ja vedä rannetta vielä enemmän koukkuun.

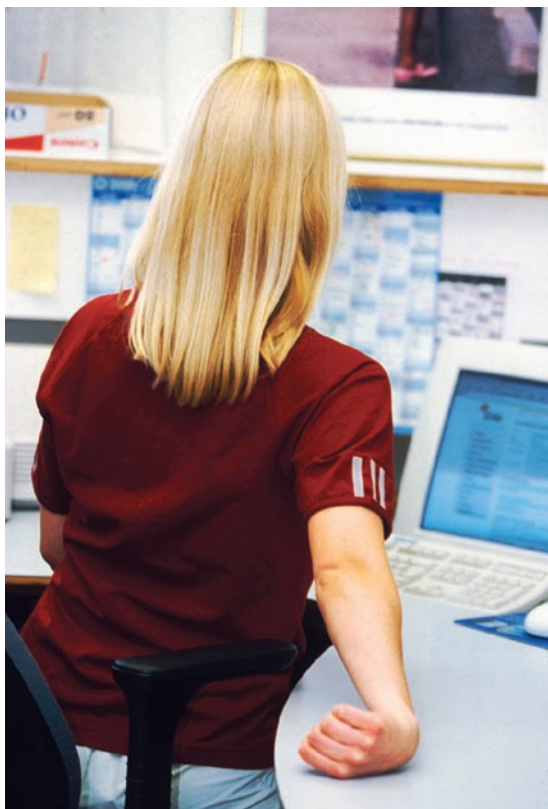


Ojenna kädet suorana takaviistoon peukaloiden osoittaessa taaksepäin. Jouta käsiä rauhallisesti taaksepäin. Venytyksen tulisi tuntua hauislihaksissa. Pidä hartiat rentoina ja venytä noin 30 sekuntia.



Nojaa pöytään sormet käännettyinä itseesi päin. Venytä kyynärvarren lihaksia viemällä ylävartaloa rauhallisesti taaksepäin.

Pidä kyynärpäät ensin suorana ja lopussa voit koukistaa kyynärpäitä, jolloin venytys tuntuu enemmän ranteiden alueella.



Aseta kätesi takaviistoon tuen päälle ja käännä peukalon puoleinen kämmenselkä alaspäin. Paina kevyesti hartiasta ylävartaloa hieman alas, niin tunnet venytyksen hauslihaksessa ja kyynärvarren lihaksissa.

- Tauota työtäsi.
- Tarkkaile työasentoasi.
- Hanki tarvittavat ergonomiset apuvälineet rannetta tukemaan.
- Pyri vaihtelemaan ATK-hiiren paikkaa vuoroin näppäimistön vasemmalle ja oikealle puolelle.
- Suojaa ranteet kylmältä ja vedolta.
- Pyri työskentelemään ranne keskiasennossa.
- Rentouta ja ravistele usein käsiäsi.

Jos ...

vaiva ei hellitä omahoidoilla ja tulehduskipu pitkittyy,
on hyvä hakeutua lääkärin tutkimuksiin ja hoitoon.

Henkilökohtaisia lisäohjeita:

Ranteen lääkesidos ja Mobilat-emulsiovoide.



Levitä runsaasti emulsiovoidetta (ei geeliä) ranteeseen.



Kiedo ranteen ympärille muovista talouskelmua reilu kierros niin, että voide peittyy.



Sido ranne joustavalla kiinnityssiteellä edeten ensin kämmenen suuntaan. Kiedo side peukalon toiselta puolelta kämmenen yli ja leikkaa seuraavalla kierroksella siteeseen reikä peukaloa varten.



Kierrä sidettä ranteen yläpuolelle asti ja kiinnitä se. Vaihda sidos kahdesti päivässä, ellei lääkäri toisin määrää.

Mobilat[®]

Yksi voide – kolme vaikutusta.

Kivun anatomiaa.

Tukiranka, luusto, kudokset, nivelet, lihakset ja jänteet ovat tavallisimpia kipualueita. Missä on sinun heikko kohtasi? Etsi se kuvasta ja opi, kuinka voit hoitaa itseäsi.



Olkapään kivet ovat tavallisimpia keski-ikäisillä tai sitä vanhemmilla henkilöillä. Olkapäässä on pallo, joka niveltyy hyvin pieneen pintaan lapa-luussa. Niveltä tukevat lihakset joutuvat koville varsinkin, jos pallo pääsee lihasten löysyydessä liikkumaan. Mobilat tarjoaa miellyttävän avun olkapään lihaskipuihin.

”Tenniskyynärpää” on urheilvien ja esimerkiksi tietokoneen hiirtä käyttävien pulma. Kipu syntyy, kun kyynärvarren lihasryhmä joutuu toimimaan sietorajoillaan. Veri ei kierrä kunnolla. Syntyy kuona-ainetta. Ne aiheuttavat tulehdus-ärsytystä, joka taas pahentaa lihasten kiristymistä. Mobilat auttaa tulehdukseen ja kipuun. Pitkän päälle on syytä hoitaa vaivan syy. Tenniksessä se tapahtuu tekniikkaa korjaamalla, näppäilyssä parantamalla ergonomiaa ja vahvistamalla lihasryhmää.



Lenkkeilijän polvi voi venähtää ja väyntyä. Seurauksena on kipu ja turvotus. Viilentävä ja turvotusta laskeva Mobilat auttaa. Ikääntyneen henkilön polvi voi kipeytyä vähitellen. Esiintyy turvotusta, kipua ja jopa unta häiritsevää yö särkyä. Lievissä tapauksissa on usein viisainta hoitaa oireita paikallisesti Mobilatilla.

”Penikkataudiksi” sanotaan säären sisäosan rasituskipua. Se johtuu usein kuormitusvirheestä, esim. väärästä juoksu-tyylistä tai huonoista juoksukenkistä. Kivun varsinainen aiheuttaja on lihas- ja luukalvon tulehdus tai lihaskuitujen ahtaus. Mobilat on hyvä ensiapu, mutta kivun tarkka syy kannattaa selvittää.



Saattaisi kuvitella, että istumatyöntekijöillä kipeytyvät istumalihakset. Mutta ei, tosiasiaa kipu alkaa kytää niska- ja hartialihaksissa. Pään ja hartioiden kannattelu on kovaa työtä, joka vaihtelutta jatkuessaan aiheuttaa usein tulehdusta ja kipua. Mobilat auttaa. Se vilkastuttaa verenkiertoa ja vie lihaksista kivun ja kireyden.

”Suonenvedossa” suonet eivät ”vedä” mihinkään. Kysymys on lihasten voimakkaasta supistuksesta, krampista, joka pitää saada laukeamaan. Varovainen venytys tehoaa usein. Mobilat on tehokas apu. Se helpottaa krampista aiheutuvaa lihaskipua.

Selkävaivat ovat usein äkillisiä, kuten venähdys ja noidannuoli. Selän lihasten laukaiseminen venyttämällä on vaikeaa. Pienikin kipualue voi laajeta jopa koko selän alueelle. Silloin ei tee juuri mieli venytellä. Mobilat lievittää krampista aiheutuvaa lihaskipua.

Akillesjänteen kipeytyminen on usein aikuisen huippu-urheilijan pulma, jonka aiheuttaa jänteen ympäristökudosten tulehtuminen. Mobilat on useimmiten tehokas apu, koska ongelma-alue sijaitsee ihon pinnan lähellä ja voidetta imeytyy nopeasti kipupisteeseen. Sama koskee nilkan alueen kipuja laajemminkin.



Mobilat®

Yksi voide – kolme vaikutusta.

Emulsiovoide ja geeli lihasten ja nivelten kipujen paikallishoitoon. Apteekista ilman reseptiä. Tutustu pakkauksen käyttöohjeisiin. Sivele Mobilatia useita kertoja päivässä kipualueelle. Sen lääkeaineet vähentävät tehokkaasti tulehdusärsytystä ja nopeuttavat vaurioituneen kudoksen paranemista. Sisältää salisyylihappoa, joka voi aiheuttaa joillekin allergiaa. Vainojen pitkiä käytössä kannattaa ottaa yhteys lääkäriin. Ei alle 12-vuotiaille lapsille ilman lääkärin määrääystä.

Katso lisää www.mobilat.fi

STADA