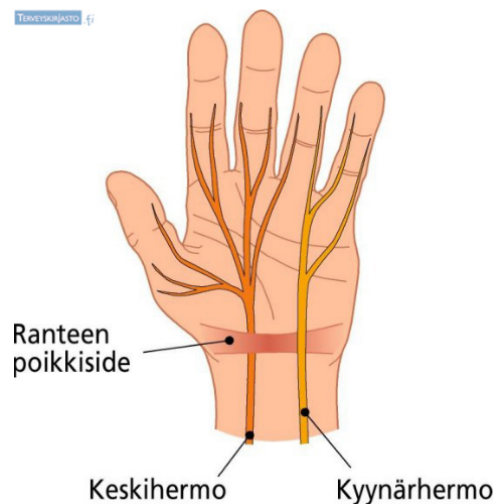


Omahoito-ohje: rannekanavaoireyhtymä (karpaalitunnelisyndrooma)

(Suositukset: Käypä hoito)

Rannekanavan ahtaumassa Nervus medianus, eli keskihermo on puristuksissa rannekanavassa. Pinnetylän oireita ovat peukalon, etu- ja keskisormen ja nimettömän peukalon puoleisen sivun puutumisen, pistely ja särky. Kipua voi olla myös ranteen liikkeissä kuten koukistuksessa ja/tai ojennuksessa. Käden voimat voivat tuntua heikoilta ja tavarat putoilla käsistä. Oireet vaivaavat usein öisin ja ne helpottuvat ravistelemalla.



(Kuva: Terveyskirjasto 2020.)

Omahoito:

- Kaikissa toiminnoissa hyvä huomioida ryhti, istuen ja seisten.
- Ranne toimintojen aikana suorassa eli neutraalissa asennossa.
- Ergonomia: painavia tavaroita kannetaan kaksin käsin, työpisteen ergonomian tarkastaminen. Muotoiltu hiiri ja näppäimistö parantavat ergonomiaa. Pyöräillessä tanko ei saa olla liian matalalla.
- Tautotetaan toimintaa kotona ja työssä, vältetään tärinää.
- Pienapuvälineet, joilla mahdollistetaan ranteen hyvä asento.
- Ortoosihoito öisin ja tarvittaessa töissä. Lastoitusta tulee jatkaa ainakin 6-8 viikon ajan.
- Liikeharjoittelu, käden palauttavat ja hermolle tilaa antavat harjoitteet (kts. seuraavat sivut)

Toimintaterapeutiksi: _____

Tee harjoituksia noin 5-10 kertaa kerrallaan 2-3 kertaa päivässä tai noudata terapeutin yksilöllisiä ohjeita.

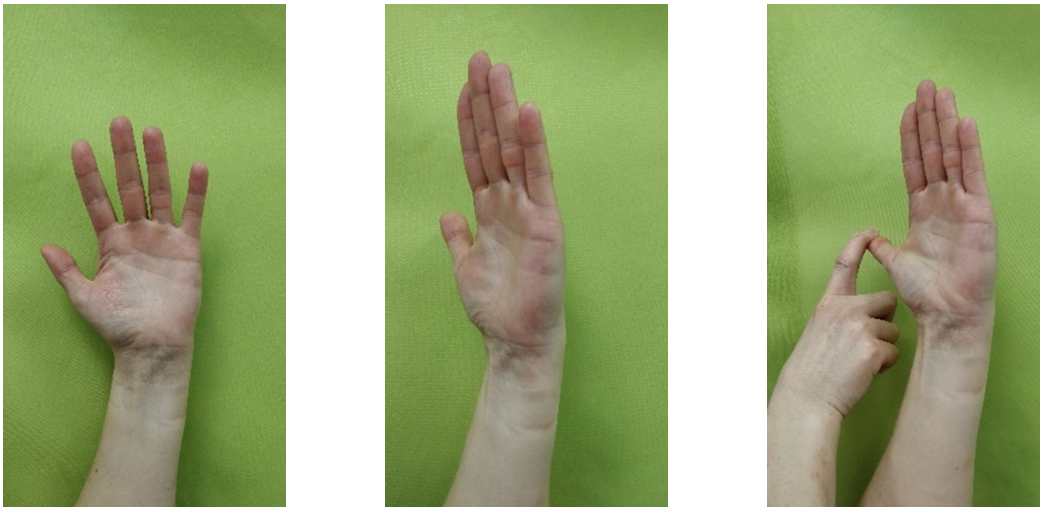
Harjoitteet



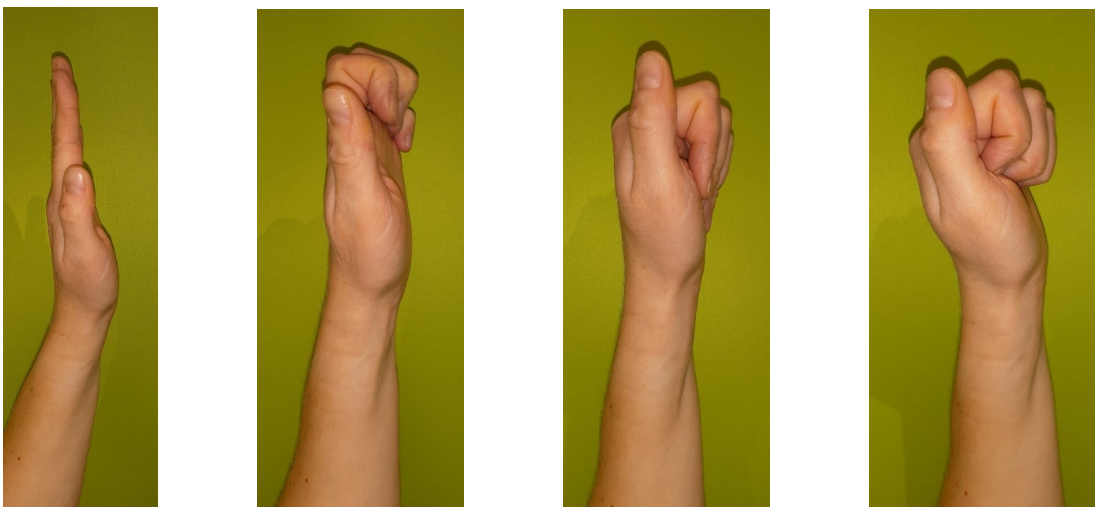
Harjoitus 1. Vie sormet nyrkkiin ja suorista ne harotukseen. Pumpaamalla sormia sydämen yläpuolella helpotat myös turvotusta.



Harjoitus 2. Vie käsi nyrkkiin. Ojenna sormet ja taivuta kättä ranteesta taaksepäin.



Harjoitus 3. Käännä kämmen kohti kasvoja. Kierrä peukalo hieman ulkokiertoon. Taivuta peukaloa toisella kädellä kevyesti alaspäin. Voit tukea peukaloa myös tyvinivelen kohdalta.



Harjoitus 4. Alkuasennossa käsi ja sormet ovat suorana. Pidä rystynivelet suorana ja koukista muut sormien nivelet. Vie sormet suoriksi kämmentä vasten koukistamalla rystynivelet ja pidä kärkinivelet ojennuksessa. Vie käsi lopuksi nyrkkiin.