

Olkaluun alaosan murtuma

Kipsin tai rannekaulasidoksen poistamisen jälkeen voit alkaa käyttää kättäsi tavalliseen tapaan päivittäisissä toiminnoissa! Kaatumista paranemassa olevan yläraajan varaan, sekä kontaktialttiita liikuntamuotoja ja urheilulajeja tulisi välttää vielä ensimmäisten viikkojen ajan. Kun pystyt koskettamaan olkapäätäsi saman käden sormenpäilläsi ja saat käden suoraksi, rajoituksia urheilun ja liikunnan suhteen ei enää ole, ellei lääkäri ole toisin ohjeistanut. Käden tulee tällöin olla myös täysin kivuton.

Alla olevat harjoitteet auttavat sinua kyynärnivelen liikkeiden palautumisessa. Voit tehdä harjoitteet kotona itse tai esimerkiksi yhdessä vanhemman kanssa aamuin ja illoin. Näitä harjoitteita et voi tehdä liikaa! Muistathan, että sinun täytyy itse harjoittaa kättäsi, sillä kukaan muu ei voi tehdä sitä puolestasi.

Täydellinen liikkeiden palautuminen saattaa viedä aikaa. Sinun ei tarvitse huolestua, sillä yleensä käden liikkuvuus palautuu normaaliksi 1–2 kuukauden kuluttua kipsin poistosta.

1. Venyttely tyynyn kanssa



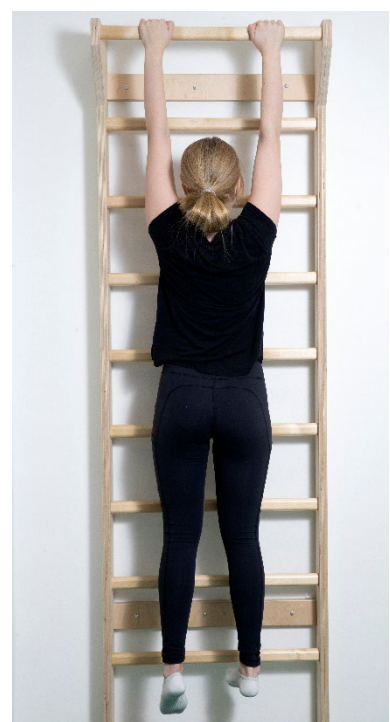
Käy selinmakuulle ja aseta kyynärpää tyynylle. Kämmenten tulisi osoittaa kohti kattoa! Rentouta käsi ja päästä se mahdollisimman suoraksi. Voit halutessasi pitää kädessäsi jotakin esinettä tai pyytää esimerkiksi vanhempaa auttamaan käden suoristamisessa.

2. Käden koukistus



Käy istumaan niin, että voi laskea käden mahdollisimman suoraksi vartalon viereen. Ota terveellä kädellä kiinni murtuneen käden ranteesta ja tuo se mahdollisimman koukkuun kohti olkapäätä. Tämän jälkeen laske käsi uudelleen suoraksi vartalon viereen. Voit tehdä harjoitteen esimerkiksi tennispallon avulla, jolloin tavoitteena on koskettaa pallolla olkapäätä.

3. Roikkuminen



Roikkumiseen voi käyttää apuna esimerkiksi puolapuita. Asetu puolapuille niin, että jalkateräsi koskettavat maata. Aseta kätesi puolapuille pääsi yläpuolelle ja koukista polviasi niin, että kädet suoristuvat mahdollisimman paljon. Tavoitteena roikkua niin, että kyynärpäät ovat suorassa.

Kyynärnivelen liikkeiden lisäksi sinun olisi hyvä tarkkailla myös ranteesi toimintaa, sillä murtuma voi vaikuttaa myös ranteen alueen hermotukseen. Mikäli huomaat ranteessasi jotakin poikkeavaa (esimerkiksi voimattomuutta, joka hankaloittaa ranteen liikuttamista), otathan yhteyttä hoitavaan tahoon.