

ALL THE BEST

KYYNÄRPÄÄN JA RANTEEN HOITO-OPAS



STADA
NORDIC



STADA Nordic, Suomi
PL 1310, 00101 Helsinki
Puh. 0207 416 888
www.mobilat.fi
www.stada.fi

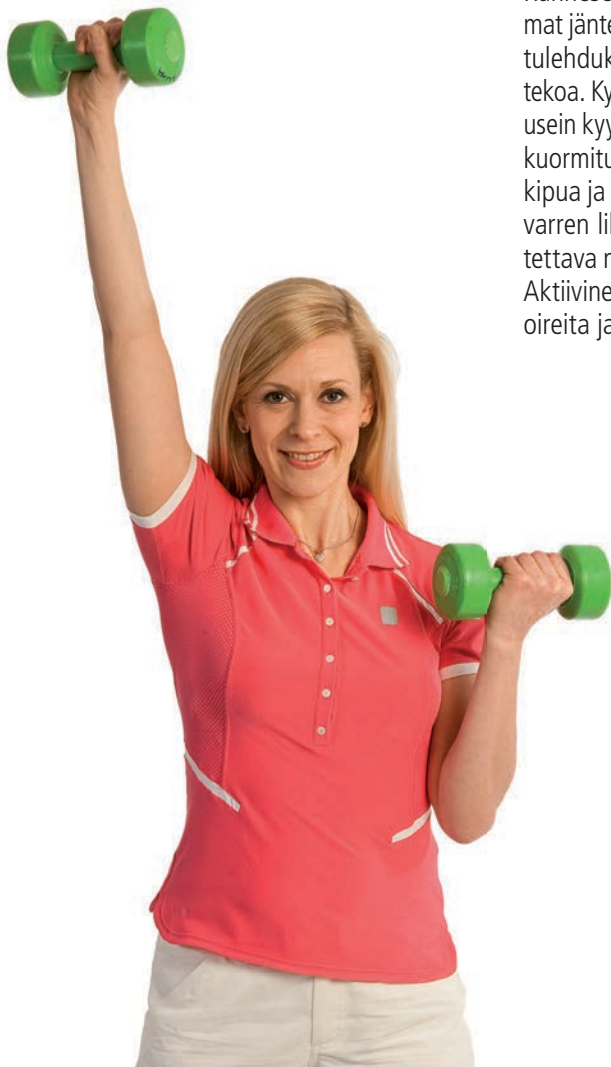
Kaikki hoito-oppaat ovat luettavissa ja ladattavissa osoitteessa mobilat.fi ja stada.fi

Tekijät: Seppo Pehkonen, urheilufysioterapeutti / Teramus Oy
Tytti Nuoramo, työfysioterapeutti

Kuvat: Seppo Anttila / Juoksija-lehti

Ulkoasu: Riina Nyberg / Graaf Ab 

04/2018



■ Yleisimmät työperäiset sairaudet ovat yläraajojen alueelle kohdistuvat rasitusvammat. Ranneseudun yleisiä vaivoja ovat rasitusvammat jänneiden alueella. Jännetupen ja jänneiden tulehdukset ovat kivuliaita ja haittaavat työntekoa. Kynärpään alueella kuormitus kohdistuu usein kynärvarren lihasten kiinnityskohtiin. Ylikuormituksen seurauksena tulehdus aiheuttaa kipua ja myöhemmin voimattomuutta kynärvarren lihaksissa. Hoito ja kuntoutus on aloitettava mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Aktiivinen nousujohteinen harjoittelu vähentää oireita ja riskiä vamman uusiutumiseen.

Ranteen jännealueen ylläpidotilat

Ranteen alueen jänneet kuormittuvat pitkään kestävästä toistoliikkeen tai suurta voimaa vaativien tehtävien seurauksena. Jatkuva rasitus jänneiden alueella voi johtaa jännien 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 kyynärvarteeseen. Vaivan edetessä voimattomuutta alkaa esiintyä kyynärvarren lihaksissa.

Vältä

- pitkäaikaista toistotyötä
- täyttä voiman käyttöä
- ranteen keskiasennosta poikkeavaa asentoa
- kylmää
- tärinää

Hanki tarvittavat rannetuet ja ergonomiset apuvälineet tukemaan ranne keskiasentoon. Ravistele ja venyttele käsiä elpymistaukojen aikana. Pyri vaihtamaan ATK-hiiren paikkaa vuoroin näppäimistön vasemmalle ja oikealle puolelle.



Hoito

Akuutissa vaiheessa lepo, tulehdusta poistava lääkitys ja paikallinen särkyvoide helpottavat oireita. Tulehtunut alue asetetaan lepoon toiminnallisella tuella tai siteellä. Kylmähoito lievittää myös kipua ja poistaa 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. Jos vaiva ei hellitä omahoidoilla ja tulehduskipu pitkittyy, on hyvä hakeutua lääkäriin.

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, kipu lievittyy ja tulehdus poistuu. Geeli ei sovellu okklusiosidokseen, 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 jumpalla lisäävät verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Asteittainen käden puristusvoimaa ja rannetta liikuttavien lihasten voimaa lisäävä harjoittelu tehdään useita kertoja päivässä usean kuukauden ajan.

► Vahvista kyynärvarren ja ranteen lihaksia säännöllisellä harjoittelulla. Tee liikkeet useita kertoja päivän aikana. Tee rauhallisesti aluksi 10 toistoa/liike ja lisää pikkuhiljaa 20 toistoon saakka. Käytä vastuksena kuminauhaa tai 1–2 kg käsipainoa.



Tue kyynärvarsi reittä vasten rystyset ylöspäin. Nosta punttia koukistaen rannetta ylöspäin ja laske rauhallisesti alas.



Tue kyynärvarsi reittä vasten rystysten osoittaessa alaspäin. Koukista rannetta rauhallisesti nostaen punttia ja laske jarruttaen alas.



Ojenna kädet eteen ranteita taivuttaen ja käännä sormia sivulle ulospäin. Kierrä kämmenet ylöspäin vieden kädet sivukautta takaviistoon peukaloiden osoittaessa taakse.



Tue kyynärvarsi reittä vasten. Purista käsi nyrkkiin rystyset ylöspäin. Käännä kämmen ylöspäin ja avaa nyrkki. Ojenna sormet suoriksi ja levitä ne haaralleen.

► Tee venytykset rauhallisesti useita kertoja päivän aikana. Venytyksen tulee olla tarpeeksi pitkä, noin 1–2 minuuttia.



Nojaa kyynärpäällä reiteen käsipaino kädessä. Vedä kyynärpäätä koukkuun ja ojenna hitaasti kyynärpää suoraksi. Anna käsipainon venyttää 10 sekunnin ajan. Toista liike 10 kertaa.

Aseta käsivarret edessä ristiin venytettävä käsi alimmaisena ja laita sormet lomittain. Vedä toisella kädellä venytettävän käden rannetta koukkuun kunnes tunnet venytyksen kyynärvarren lihaksissa. Tehosta venytystä kiertämällä kyynärtaivetta eteenpäin.



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



Nojaa pöytään sormet käännettyinä itseäsi päin. Venytä kyynärvarren lihaksia viemällä ylävartaloa rauhallisesti taaksepäin. Pidä kyynärpäät ensin suorana. Lopussa voit koukistaa kyynärpäitä, jolloin venytys tuntuu enemmän ranteiden alueella.



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.

Hirudoid® forte

hoitaa pintaa syvemmälle



Ripeästi eroon ruhjeista ja mustelmista

STADA
NORDIC

Hirudoid forte 4,45 mg/g emulsiovoide ja geeli. Vaikuttava aine: Mukopolysakkaridipolysulfaatti. **Käyttöaiheet:** Pinnalliset tromboflebitit, infuusio- ja injektioflebitien ennaltaehkäisy ja hoito, ehjän ihon painevauriot (emulsiovoide), hematoomat, kontuusiot. **Annostus ja antotapa:** Hoidettavalle alueelle levitetään 3–5 cm emulsiovoideetta tai geeliä kerran tai useita kertoja päivässä. Emulsiovoide hierotaan kevyesti ihoon ja sitä voidaan käyttää myös puristus-, kesto- tai okklusiosidosten alla. Geeliä voidaan käyttää välittäjäaineena ultraäänihoidossa annettaessa tai iontoforeesin yhteydessä. **Vasta-aiheet:** Yliherkkyys valmisteen ainesosille. **Varoitukset ja käyttöön liittyvät varotoimet:** Varoitava geeliin joutumista limakalvoille ja aivoihin haavoihin. Geeliin käyttöä okklusiosidoksen alla vältettävä. **Yhteisvaikutukset:** Ei tunnettu. **Raskaus ja imetys:** Voidaan käyttää raskauden ja imetyksen aikana. **Haittavaikutukset:** Harvoissa tapauksissa voi esiintyä ihoon kohdistuvia paikallisia haittavaikutuksia, jos potilas on herkistynyt jollekin valmisteen ainesosalle. Apteekista ilman reseptiä. Ei korvattava. **Lisätiedot:** Pharmacia Fennica.

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.



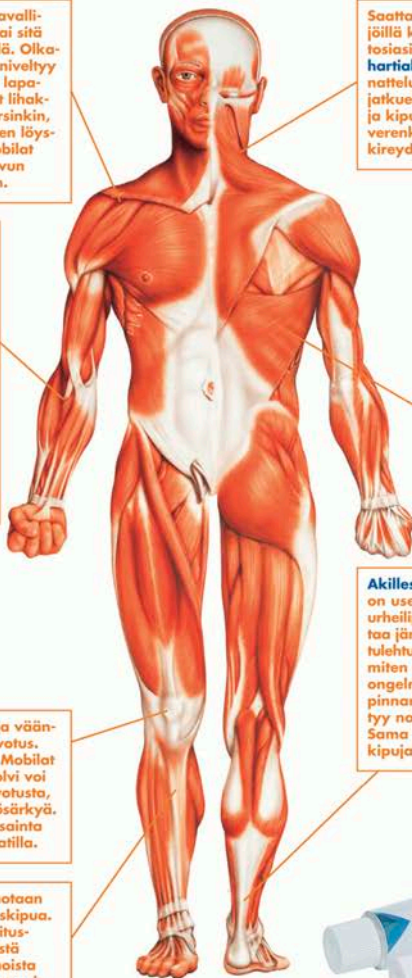
Olkapään kivut ovat tavallisia keski-ikäisillä tai sitä vanhemmilla henkilöillä. Olkapäässä on pallo, joka niveltyy hyvin pienen pintaan lapaaluussa. Niveltä tukevat lihakset joutuvat koville varsinkin, jos pallo pääsee lihasten löysyydessä liikkumaan. Mobilat tarjoaa miellyttävän avun olkapään lihaskipuihin.

"Tenniskyynärpää" on urheiluvien ja esimerkiksi tietokoneen hiirtä käyttävien pulma. Kipu syntyy, kun kyynärvarren lihasryhmä joutuu toimimaan sietorajoillaan. Vieri 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 väännyä. 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 oikeita paikallisesti Mobilatilla.

"Penikkataudiksi" sanotaan säären sisäosan rasituskipua. Se johtuu usein kuormitusvirheestä, esim. väärästä juoksutyylistä tai huonoista juoksukengistä. Kivun varsinainen aiheuttaja on lihas- ja luukalvon tulehdus tai lihaskiinnitys. Mobilat on hyvä ensiapu, mutta kivun tarkka syy kannattaa selvittää.



Saattaisi kuvitella, että istumatyöntekijöillä kipeytyvät istumalihakset. Mutta ei, tosiasiaa kipu alkaa kytkeä **niska- ja hartialihaksissa**. Pään ja hartioiden kannattelu on kovaa työtä, joka vaihtelutta jatkuaan 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 supistustilasta, krampista, joka pitää saada laukeamaan. Varovainen venytys tehoaa usein. Mobilat on tehokas apu. Se helpottaa krampista aiheutuvaa lihaskipua.

Selkävaiat 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 venyttää. 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 voide imeytyy nopeasti kipupisteeseen. Sama koskee nilkan alueen kipuja laajemminkin.



mobilat®

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

Katso lisää www.mobilat.fi

STADA
NORDIC