

## Omahoito-ohjeet olkanivelen vamman tai rasituksen jälkeen

Olkanivelen vamman jälkeen käden käyttö on vapaa tuntemusten mukaan kivun sallimissa rajoissa. Kättä suositellaan käytettäväksi päivittäisissä toimissa, kuten ruokailussa ja peseytymisessä.

### Äkillisen olkakivun yleisimpiä syitä ovat

- Rasitus: pitkään jatkuneet olkapään tai olkavarren kohoasennot, olkapäähän kohdistuvat suuret voimat ja väännöt, toistoliikkeet
- Trauma, esimerkiksi vamma tai isku

### Tyypillisimmät oireet ovat

- Kipu levossa, rasituksessa tai molemmissa
- Yösärky
- Liikerajoitus

### Hoito

Hoidon tavoitteena on estää oireen pitkittyminen, lievittää kipua ja edistää toimintakykyä. Alla lueteltuna keskeisiä omahoitokeinoja.

#### Lepo

Ensihoitona pidä yläraaja levossa. Vältä olkapäätä rasittavia liikkeitä, erityisesti toistoliikkeitä ja olkanivelen kohoasentoa yli hartialinjan. Voit tukea tarvittaessa yläraajaa kantositeellä (mitella) muutaman päivän ajan.

#### Kylmähoito

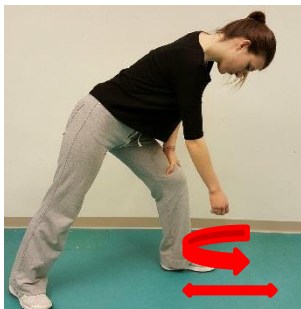
Kylmä lievittää kipua ja vähentää turvotusta ja tulehdusta. Kylmähoitona voit käyttää kylmäpakkausta tai kylmägeelejä. Kylmäpakkausta pidetään 10 – 30 minuuttia kerrallaan useita (3 – 5) kertoja päivässä. Laita paleltuman välttämiseksi pyyhe kylmäpakkauksen ja ihon väliin.

#### Lääkehoito

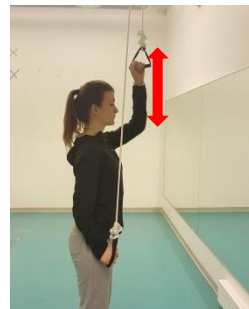
Kipulääkkeet lievittävät olkapääoireita lyhytkestoisesti. Ensisijaisena kipulääkkeenä suositellaan käytettäväksi Parasetamolia. Tulehduskipulääkettä (Ibuprofeeni) voit käyttää lyhytaikaisena kuurina (3 – 7 vuorokautta) pakkauksen ohjeen mukaan. Kipuvoiteiden on todettu lievittävän kipua akuuteissa ja kroonisissa kipuoireissa.

#### Harjoittelu

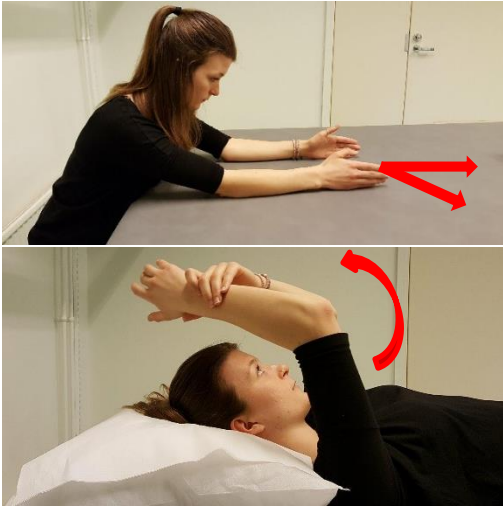
Tee seuraavat harjoitteet päivittäin kivun sallimissa rajoissa. Toista 3 – 4 sarjaa/ liike.



Asetu pieneen etunojaan, kivuttomaan asentoon. Selkä suorana. Anna käden roikkua rentona. Tee pientä edestakaista heiluri- ja ympyräliikettä vähintään 1 – 2 minuuttia/liike.



Sijoita naru korkealle pään yläpuolelle. Ota narun molemmista päistä kiinni. Avusta toisella kädellä harjoitettavaa kättä etukautta ylös kivun sallimissa rajoissa. Palauta hitaasti alas. Liikkeen aikana pidä hartiat alhaalla rentoina. Toista 10 – 30 kertaa.



Asetu istumaan pöydän ääreen. Aseta kyynärvarret pöydän päälle hartianleveydelle. Liu'uta käsiä pöytää vasten suoraan eteenpäin ja etuviistoon. Liukumista helpottaa pyyhe käsien alla. Toista 10 – 30 kertaa.

Asetu selinmakuulle. Vie käsi ylös toisen käden avulla. Palauta sitten hitaasti takaisin alas. Lisää liikerataa vähitellen. Pidä lapaluut alustaa vasten ja hartiat alhaalla. Toista 10 – 30 kertaa.



Pidä seuraavissa harjoituksissa jännitystä 3 – 5 sekuntia, toista 10 kertaa.

Kuva 1. Paina kyynärpäätä taaksepäin seinää vasten.

Kuva 2. Paina nyrkkiä eteenpäin seinää vasten.

Kuva 3. Paina kämmentä seinää vasten. Pidä kyynärpää lähellä kylkeä.

Kuva 4. Paina kämmenselkää seinää vasten. Pidä kyynärpää lähellä kylkeä, irti seinästä.

Muista myös huolehtia yleiskunnostasi esimerkiksi pyörilemällä tai kävelemällä. Liikkuminen parantaa kudosten hapensaantia ja nopeuttaa olkapään paranemista.

### Oireen helpottuessa

Voit lisätä kuormitusta kivun helpottuessa. Ota käyttöön Eksoten verkkosivuilta video: Olkaniveltä vahvistavat harjoitteet vastuskuminauhalla tai ohje: Olkaniveltä vahvistavat harjoitukset, vastuskuminauha.

Mikäli olkakipusi ei helpota omahoidon keinoin vaan pysyy samanlaisena tai pahenee seuraavan kahden viikon aikana, ota yhteyttä fysioterapiaan tai hyvinvointi- ja terveysasemien hoitoarvioon.