

Rannekanava-oireyhtymä, omahoito-ohjeet

Rannekanava-oireyhtymällä tarkoitetaan keskihermon, sitä seuraavan valtimon ja laskimon joutumista puristukseen rannekanavassa poikkisiteen alta kulkureitillään.

- Pinnetila syntyy joko rannekanavan pienentymisen tai sen sisällön laajenemisen seurauksena. Oireet voivat alkaa äkillisesti tai vähitellen kuukausien kuluessa.

Syyt:

- Toistotyö: liikkeiden suuri toistuvuus ja suuri voiman käyttö, värinä ja ranteen keskiasennosta poikkeava työasento
- Rannemurtuman jälkitila
- Ylipaino, raskaus



Oireet:

- Aamuyöllä tunnottomuutta peukalon, etusormen ja keskisormen alueella
- Pistelyä
- Tunnottomuutta voi esiintyä myös päivisin
- Heijasteärtymäkipuja edellä mainituissa sormissa tai laajemminkin yläraajan alueella
- Sormien kylmämistä ja kömpelyyttä
- Toisinaan peukalon lihaksiston heikentymistä

Omahoito:

- Rannetukea käytetään **öisin** ja tarvittaessa päivisin raskaita töitä tehtäessä. Rannetuki estää ranteen ääriliikkeet vähentäen painetta rannekanavassa. Näin hermo ei joudu puristukseen ja oireet vähentyvät.
- Ranteen alueen kuormituksen keventäminen
- Hyvä ranne- ja yläraajaergonomia työssä ja vapaa-aikana
- Huolehdi hyvästä ryhdistä
- Arjen normaalien toimintojen ja sormien pumppaavien liikkeiden suorittaminen parantaa verenkiertoa ja nestekiertoa alueella
- Vähäsuolaisesta ruokavaliosta, kuntoilusta ja laihduttamisesta on hyötyä oireiden vähentämisessä.
- Tietokonetyössä saattaa olla hyötyä erityisesti muotoilusta näppäimistöstä.
- Liikeharjoitukset estävät kiinnikkeiden muodostumista keskihermon ja ympäröivien kudosten välille sekä vähentävät turvotusta. Harjoituksina käytetään keskihermon ja koukistajajännteiden liu'uttamista.



Kivun hoito:

- Lyhytkestoinen kylmähoito (muutamia minuutteja) esimerkiksi kylmäpakkaus/ jääpalahieronta rannekanavan alueelle tai kylmägeelin käyttö
- Parasetamoli ja tulehduskipuvoiteet (katso erillinen ohje). Pinnallisissa kiputiloissa säännöllisesti ohjeiden mukaan käytetty paikallinen tulehduskipulääke imeytyy ihonalaisiin kudoksiin ja lievittää oireita. On tärkeää levittää geeliä tai voidetta säännöllisesti pakkauselosteen ohjeen mukaan, jotta ihonalaiseen kudokseen pääsee kertymään vaikuttava määrä lääkettä.

Käden harjoitusohjelma

Seuraavien liikkeiden avulla pidät yllä verenkiertoa, jänteiden ja nivelten liikkuvuutta sekä mahdollistat hermon liukumisen rannekanavassa. Liikkeet vähentävät myös turvotusta ja venyttävät mahdollisesti syntyneitä kiinnikkeitä. Harjoittelu voi aluksi tuntua lievänä kipuna. Tehdessäsi seuraavia harjoituksia, pidä hartiat ja niska rentoina. Tue kyynärnivel ja pidä sitä kohoasennossa lähellä vartaloa.

Toista liikesarjat 2 – 3 kertaa päivässä, 10 kertaa liike. Tee liikkeet rauhallisesti.



Ojenna sormet.



Nyrkistä sormet.



Vie peukalo ja pikkusormi yhteen



Taivuta rannetta venyttäen. Venytä peukaloa kevyesti.