

# Перелом лучезапястного сустава



## Почему реабилитация так важна

Восстановительный комплекс направлен на возобновление нормального кровоснабжения, ускорение процессов регенерации поврежденных тканей, предотвращение контрактур, повышение тонуса мышц и возвращение запястью руки прежней гибкости и свободы движений.

## Кожа

После снятия гипса кожа может быть сухой. Чтобы улучшить состояние кожи, желательно наносить увлажняющий крем на повреждённую область массажными движениями.

## Отёк и боль

После снятия гипса у вас может появиться отёк в области пальцев и запястья. Для того, чтобы уменьшить отёк, старайтесь по возможности держать руку, как можно выше. Например, положить её на противоположное плечо, когда Вы её не используете. Также можно ставить холод на место отёка и боли примерно на 10-15 минут. Холод кладётся на полотенце, чтобы защитить кожу.

## Общие рекомендации:

- В восстановительный период после травмы принимайте назначенные Вам лечащим врачом препараты. Следуйте общим рекомендациям своего лечащего врача.
- Старайтесь ограничить излишнюю нагрузку на лучезапястный сустав.
- Пока лучезапястный сустав зафиксирован, старайтесь активно работать пальцами, локтем, плечом. Это улучшит кровообращение и ускорит восстановительный процесс, что поможет избежать сильного дефицита подвижности сустава.
- Во время сна старайтесь принять удобную позу, чтобы травмированная рука была расслаблена. Под травмированный лучезапястный сустав положите свернутое полотенце/подушку, чтобы зафиксировать сустав и избежать неаккуратных и резких движений во сне. Не спите на травмированной руке.
- В душе старайтесь держать травмированную руку расслабленной.

Помните, что залог успешной реабилитации индивидуально подобранные упражнения и наблюдение у физиотерапевта. За назначением обратитесь к травматологу, семейному врачу или врачу восстановительного лечения.

### Активность

Начинайте с более лёгких каждодневных действий: открывание двери, мытьё и т. д. Избегайте тяжёлой нагрузки на руку (полный воды чайник). По поводу выхода на работу или вождения за рулём необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

### Упражнения

Программа упражнений для самостоятельной реабилитации поможет Вам уменьшить боль и восстановить амплитуду движений в лучезапястном суставе.

Если Вы ощущаете, что Ваш локоть или плечо также скованы в движениях, то необходимо также двигать ими (если даже там не было перелома).

Упражнения необходимо делать регулярно: 3-4 раза в день.

Рекомендуется повторять каждое упражнения по 10-15 раз.



Расположите запястье повреждённой руки через край стола. Удерживайте руку на столе. Как можно больше согните запястье вниз, позволяя своим пальцам выпрямиться.



Расположите запястье повреждённой руки через край стола. Удерживайте руку на столе. Как можно больше согните запястье вверх.



Расположите всю руку и предплечье на столе, ладонь направлена вниз. Двигайте свою руку как можно дальше к маленькому пальцу, сгибая только запястье. Затем двигайте в сторону большого пальца.



Ладонь на столе. Разведи пальцы врозь и сведи вместе.



Сожмите руку в кулак и затем осторожно согните свою кисть вниз пока не почувствуете растяжку.



Положи ладонь тыльной стороной на стол. Приведи большой палец к основанию мизинца. Отведи обратно.



Локоть или тыльная сторона ладони на столе. Поочерёдно приводи большой палец к кончику каждого пальца.

Руководство составлено физиотерапевтом Нарвской больницы  
Дарьей Вачевских.

Дата изготовления 06.2021

Утверждено руководством Нарвской больницы .....2021

#### **Использованные материалы:**

- **A., Vines. Helping your wrist to recover after a fracture. Oxford University Hospitals. 2015.**
- **L., Algar. Distal Radius Wrist Fractures: Tips for Rehabilitation. 2018**
- **J., O'Sullivan. Therapy advice after a wrist fracture. University Hospitals Birmingham. 2020**
- **<https://www.physiotools.com/>**

# Randmeliigese murd

## Miks rehabilitatsioon nii oluline on?

Taastuskompleksi eesmärk on normaalse vereringe taastamine, kahjustatud kudete regenereerimise protsessi stimuleerimine, kontraktuuride tekke ennetamine, lihaste toonuse suurendamine ning randme endise paindlikkuse ja liigutuste vabaduse saavutamine.

## Nahk

Kipslahase all võib nahk muutuda kuivaks. Naha seisundi parandamiseks pärast kipslahase eemaldamist määri masseerivate liigutustega niisutavat kreemi kahjustatud alale.

## Turse ja valu

Kipslahase eemaldamise järgselt võivad sõrmed ja ranne olla turses. Turse vähendamiseks püüdke hoida kätt võimalikult kõrgemal. Näiteks kui sa kätt ei kasuta, aseta see teise käe õlale. Turse ja valu leevendamiseks kasuta külma korruga umbes 10-15 minutit. Külma ei tohi asetada otse nahale, nahk tuleb eelnevalt kaitsta kattes käterätiga.

## Üldised soovitused:

- Traumajärgsel taastusperioodil võta raviarsti määratud ravimeid. Kasuta oma raviarsti üldiseid soovitusi.
- Püüa piirata liigset randmeliigese koormust.
- Sel ajal kui randmeliiges on fikseeritud on soovitav alustada sõrmede, küünarnuki ja õla aktiivset liigutamist. Nii aktiveerid vereringet ja kiirendad taastamisprotsessi, mis aitab kaasa liigese liikuvuse suure defitsiidi vältimisele.
- Püüa magada mugavas asendis, et traumeeritud käsi oleks lõtv. Randmeliigese fikseerimiseks ja unes järskude ning ettevaatamatute liigutuste vältimiseks pane küünarliigese alla kokkukeeratud käterätt või padi. Ära maga traumeeritud käe peal.
- Duši all käies hoia traumeeritud käsi lõdvana.

Pea meeles, et taastusravi eduteguriks on individuaalselt valitud harjutused ja füsioterapeudi juhendamine. Saatekirja saamiseks pöördu traumatoloogi, perearsti või taastusraviarsti poole.

## Aktiivsus

Alusta lihtsamast igapäevasest tegevusest s.o ukse avamine, pesemine jne. Vältida suurt käe koormust (nt täisvalatud teekann). Tööle naasmise ja rooli taha istumise kohta tuleks küsida raviarstilt.

## Harjutused

Iseseisvaks taastumisesks koostatud harjutuste programm aitab leevendada valu ja taastada liigutuste amplituudi randmeliigeses. Kui tunned, et küünarnuki või öla liikumine on samuti kammitsetud, tuleb ka neid liigutada (isegi kui seal ei esinenud murdu). Võimlemisharjutusi tuleb teha regulaarselt 3-4 korda päevas. Tee iga harjutust 10-15 korda.



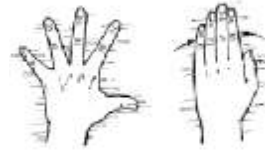
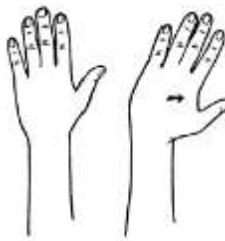
Toetage küünarvars lauale nii, et ranne ripub üle laua serva. Painuta peopesa randmest võimalikult lõpuni alla, luba sõrmedel sirgu minna.



Aseta traumeeritud käe küünarvars lauale, ranne üle laua serva. Tõsta ranne üles. Kasuta kogu liikuvus ära.



Aseta kogu käe ja küünarvarre lauale, peopesa allapoole. Vii rannet algul väikese sõrme poole lõpuni, painutades vaid rannet. Seejärel kalluta rannet pöidla suunas.



Aseta peopesa lauale. Aja sõrmed harali ja vii tagasi kokku.



Suru käsi rusikasse ja seejärel painuta ettevaatlikult ranne alla, kuniks tunned venitust.



Pane käsi lauale pihk ülespoole. Vii põial väikese sõrme möhnale. Siruta põial algasendisse tagasi.



Toeta käsi küünarnuki või käeseljaga lauale. Painuta iga sõrm ükshaaval vastu põialt ja siruta.

Ravijuhendi koostas SA Narva Haigla füsioterapeut Darja Vatševskih.  
Koostamise kuupäev 06.2021.  
Ravijuhend on kinnitatud SA Narva Haigla juhatuse poolt 19.08.2021.

#### **Kasutatud materjalid:**

- **A., Vines. Helping your wrist to recover after a fracture. Oxford University Hospitals. 2015;**
- **L., Algar. Distal Radius Wrist Fractures: Tips for Rehabilitation. 2018;**
- **J., O'Sullivan. Therapy advice after a wrist fracture. University Hospitals Birmingham. 2020;**
- **<https://www.physiotools.com/>.**