

## 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 hoiä 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. Välista 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 õla liikumine on samuti kammitsetud, tuleb ka neid liigutada (isegi kui seal ei esinenud murdu).

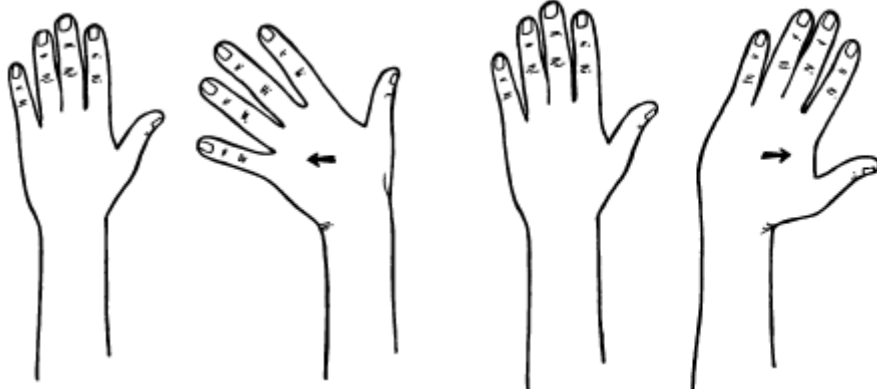
Võimlemisharjutusi tuleb teha regulaarselt 3-4 korda päevas.

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.

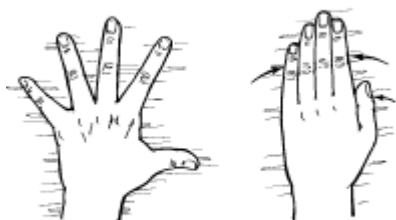


Aseta traumeeritud käe küünarvars lauale, ranne üle laua serva. Tõsta ranne üles. Kasuta kogu liikuvus ära.



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

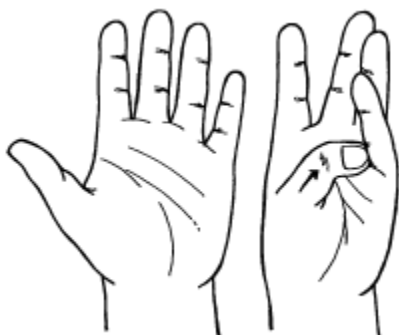
Aseta peopesa lauale. Aja sõrmed harali ja vii tagasi kokku.



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



Pane käsi lauale pihk ülespoole. Vii põial väikese sõrme mõhnale. 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/>.