

KÜÜNARLUU JA/VÕI KODARLUU MURD



Taastusravi eesmärk on:

- saavutada küünarvarre painutus- ja sirutusliigutuse täielik toimumine küünarliigeses;
- soodustada lihaste jõu ja vastupidavuse suurendamist ilma, et tekiks valu;
- soodustada saavutatud tulemuste kindlustamist ning patsiendi kohanemist endiste koormustega patsiendi ametist ja igapäevastest vajadustest lähtudes.

SÄILITUSRAVI

Küünarluu ja/või kodarluu murru ravi on mitmeplaaneline. Taastusperiood on igal inimesel individuaalne ning võib kesta paar nädalat kuni mitu kuud.

Üldised soovitused:

- Traumajärgsel taastusperioodil võta raviarsti määratud ravimeid. Kasuta oma raviarsti üldiseid soovitusi.
- Rakenda fikseerivat sidet kahe esimese nädala jooksul. Eemaldada sidet on lubatud kümblemise ja harjutuste tegemise ajaks.
- Püüa piirata liigset küünarliigese koormust.

Sel ajal kui küünarliiges on fikseeritud on soovitav alustada sõrmede, käelaba ja õla aktiivset liigutamist. Nii aktiveerid vereringet ja kiirendad taastamisprotsessi, mis aitab kaasa liigese liikuvuse suure defitsiidi vältimisele.



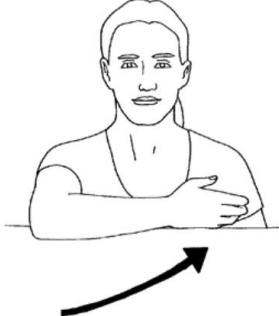
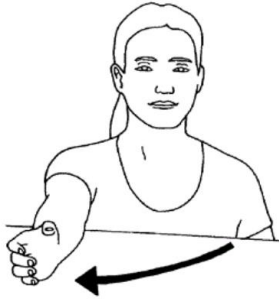
- Püüa magada mugavas asendis, et traumeeritud käsi oleks lõtv. Küünarliigese fikseerimiseks ja unes järskude ning ettevaatamatute liigutuste vältimiseks pane küünarliigese alla kokkukeeratud käterätt või padi. Ära maga traumeeritud käe peal.
- Duši all käies hoia traumeeritud käsi lõdvana.

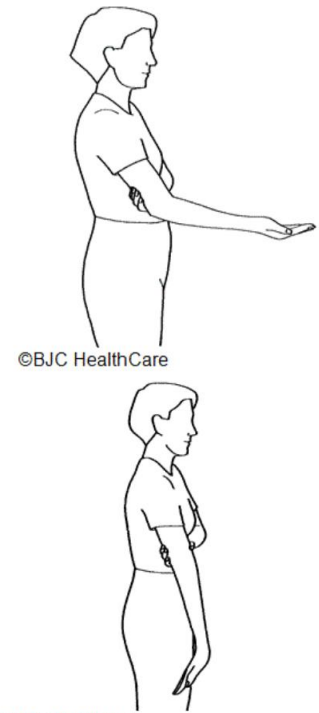
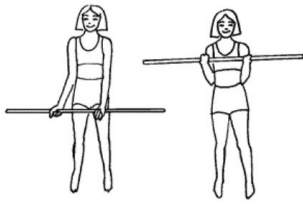
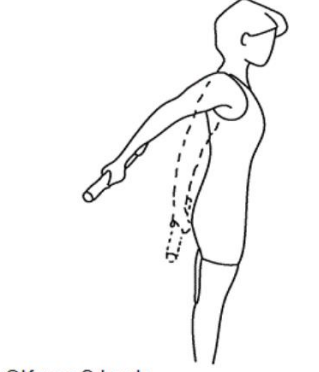

Pea meeles, et taastusravi eduteguriks on individuaalselt valitud harjutused ja füsioterapeudi juhendamine. Saatekirja saamiseks pöördu traumatoloogi, perearsti või taastusraviarsti poole.

HARJUTUSED

Tähtsa osa taastusravist võtavad harjutused. Kui raviarst ei ole öelnud teisiti, võib antud harjutustega alustada üks nädal pärast traumat. Harjutusi tehes ei tohiks tunda tugevat valu, tee harjutusi valu piirini. Valu ilmnemisel proovi vähendada koormust või katkesta treeningud.

Ravikehakultuuri tuleb rakendada ettevaatlikult ja järjepidevalt 2-3 korda päevas.

 <p>©Physiotools</p>	<p>Lama selili, õlavars vastu keha.</p> <p>Painuta käsi küünarliigesest ja tõsta kätt mööda rinda suu juurde. Vii käsi algasendisse tagasi.</p> <p>Tee harjutust 10-15 korda.</p>
 <p>©Physiotools</p>	<p>Lama selili, käsi painutatud küünarliigesest.</p> <p>Siruta käsi küünarliigesest ja vii alla toe poole. Tõsta käsi küünarliigesest uuesti kõveraks.</p> <p>Tee 10-15 korda.</p>
 <p>©Physiotools</p>	<p>Istu, käsi toetatud lauale/diivanile.</p> <p>Painuta küünarnukki ja vii käsi rinna ette. Siruta käsivars küünarnukist sirgeks.</p> <p>Soorita 10-15 korda.</p>
 <p>©Physiotools</p>	<p>Istu, käsi toetub lauale/diivanile.</p> <p>Siruta kätt küünarliigesest ja ürita teha seda lõpuni. Vii käsi algasendisse tagasi.</p> <p>Tee 10-15 korda.</p>

 <p>©BJC HealthCare</p> <p>©BJC HealthCare</p>	<p>Seistes, käsi küünarnukist kõverdatud, pihk pööratud üles. Toeta haiget kätt ülevalt poolt küünarnukki terve käega. Siruta küünarnukki, suunates peopesa ette. Kui küünarnukk on sirge tõmba ettevaatlikult rannet ja sõrmi tagasi (enda poole), kuniks tunned venitust. Vii käsi algasendisse tagasi.</p> <p>Tee 10-15 korda.</p>
 <p>©Physiotools</p>	<p>Seisa, jalad laiendatud õla laiuselt lahku ning hoiä enda ees kätte võetud kerget pulka.</p> <p>Kõverda mõlemad käed küünarliidesest ning vii pulk rinna kõrgusele ette, fikseeri selles asendis ning hoiä asendit 3 sekundit. Siruta küünarnukid ja lase käed ala tagasi.</p> <p>Korduste arv 10-15.</p>
 <p>©Karen Orlando</p>	<p>Seistes laienda jalgu õlgade laiuselt, hoiä kerget keppi selja taha, käed küünarliigesest sirged, tõsta sirged käed üles, fikseeri selles asendis ning hoiä asendit 3 sekundit. Lase käed ala tagasi.</p> <p>Tee 10-15 korda.</p>
 <p>©Physiotools</p>	<p>Seisa seinä lähedale, laienda jalgu õlgade laiuselt, aseta käed seinale ning tee kätekõverdusi seistes.</p> <p>Harjutust tehes hoiä keha otse. Harjutades püüä jagada koormus võrdselt mõlemale käele.</p> <p>Tee 10-15 korda.</p>

Ravijuhendi koostas SA Narva Haigla füsioterapeut Julia Berezina.

Koostamise kuupäev 06.2021.

Ravijuhend on kinnitatud SA Narva Haigla juhatuse poolt 19.08.2021.

Kasutatud materjalid:

- Sato K, Murakami K, Mimata Y, Numata N, Shiraiski H, et al. Conservative treatment of distal ulna metaphyseal fractures associated with distal radius fractures in elderly people. Orthop Traumatol Surg Res, 2018 Nov, 104(7):1101-1105.
- <https://www.physiotools.com/>