

KODARLUU DISTAALSE OTSA MURD

Kodarluumurd on täiskasvanutel enamlevinud ülajäseme piirkonna murd. Pärnu Hailgas (edaspidi Haigla) on loodud raviteekond sellist tüüpi murruga patsientide raviplaani efektiivsemaks korraldamiseks. Eesmärk on kergemate luumurdude (mis ei ole tuisistunud ja on lühikese paranemisajaga [kuni 6 nädalat]), käsitus koostöös perearstiga.

Põhjused

Tavaliselt on kodarluumurru põhjusteks kukkumine väljasirutatud käele. Noorematel inimestel on enamasti murru põhjuseks mootorsõiduki õnnetused, kõrgelt kukkumised või sportlikud tegevused. Vanematel inimestel on peamiseks põhjuseks seismiskõrguselt kukkumine näitks libisemise tagajärjel.

Sümptomid

Peamisteks sümptomiteks on valu ja turse randme piirkonnas, võib tekkida ka hematoom ning liigese deformatsioon.

Ravi

- Nihketa murdude korral

Haigla erakorralise meditsiini osakonnas teostatakse röntgenuuring ning paigaldatakse kipslahas. Patsienti juhendatakse kipsravi osas ning suunatakse kodusele ravile. Kordusröntgen tuleb teha perearsti juures 7-10 päeva pärast. Selleks tuleb patsiendil pöörduda enda perearsti vastuvõtule. Kui kontrollis probleeme ei esine, jätkub kipsravi kokku 5 nädalat, peale seda eemaldatakse kipslahas perearsti poolt. Kaebuste puudumisel, jätkab patsient iseseisvat võimlemist. Soovituslike harjutuste valik on leitav käesolevas infomaterjalis. Vajadusel suunab perearst patsiendi taastusravisse.

- Nihkega murru korral

Pigaldatakse luuotsad kohakuti ning käsi asetatakse kipslahasesse või ortoosile. Patsient juhendatakse kipsravi osas ning suunatakse kodusele ravile. Kordusröntgen tuleb teha ortopeedi juures 7 ja 14 päeva pärast. Kips eemaldatakse 4-6 nädala möödudes. Kipsi eemaldamise järgselt algab aktiivne füsioteraapia. Füsioteraapia seisneb lõikusest või liikumatusest tingitud funktsiooni taastamises. Enamik patsiente taastuvad 6 kuu möödudes.

- Nihkega liigesesisised murrud

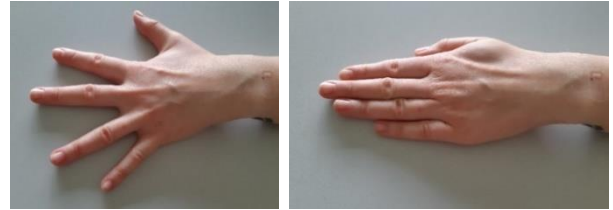
Ravetakse kirurgiliselt noortematel ja aktiivsematel inimestel. Kirurgilise sekkumise otsuse teeb ortopeed/raviarst. Operatsiooni järgselt juhendatakse patsienti edasise ravi käigust.

Kipslahase eemaldamise järgselt võib ranne olla jäik ja turses. Turse vähendamiseks soovitame ranget hoida küünarliigesest kõrgemal ning kasutada mitu korda päevas külmkotte (korraga hoida peal 10 - 20 minutit). Võimaluse piires kasutada vigastusest taastuvat kätt igapäevastes tegevustes.

Soovituslikud liikuvusharjutused iseseisvaks treeninguks

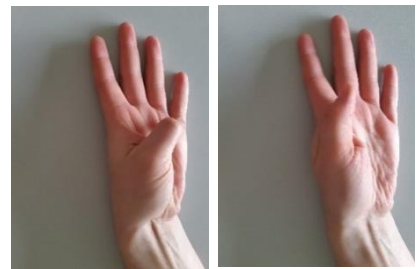
Harjutusi teha 3-5 korda päevas, igat harjutust teha 10-15 korda. Tugevat valu harjutusi tehes ei tohiks tunda, seega tee harjutusi rahulikus tempos.

- ✦ Sõrmede painutus - sirutus, eemaldamine-lähendamine.



- ✦ Käte rusikasse pigistamine.

- ✦ Pöidla lähendamine -eemaldamine-sõrmedega vastandamine.



- ✦ Randme painutus-sirutus, peopesa üles-alla pööramine, pöidla ja väikse sõrme suunas liigutamine.

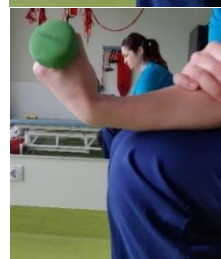


Jõuharjutused alates 6. nädalast

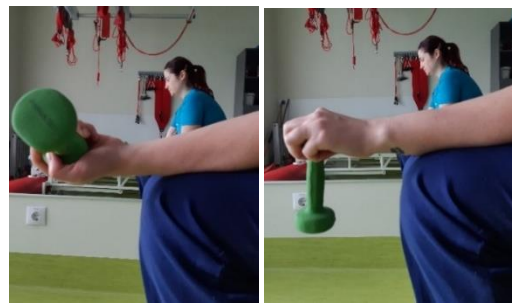
- ✦ Randme sirutus 0.5kg (või suurem) raskusega.



- ✦ Randme painutus 0.5kg (või suurem) raskusega.



- ✦ Peopesa ülesse ja alla pööramine 0.5kg (või suurem) raskusega.



- ✦ Rullimisliigutus: nõõri otsas raskusega.



Operatiivse kodarluumurru ravi

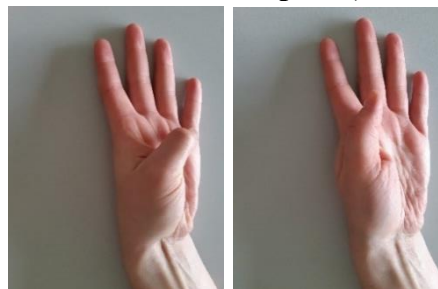
0-6 nädalat peale operatsiooni

1 päev

- Käele toetamine täiel raskusel või raskete esemete tõstmine 6 nädalat keelatud.
- Ortoosi/lahase kandmine on vajalik enamik päevast v.a. harjutute tegemise ajal või rahulikult istumise ajal.
- Kompressioon ravi turse kontrollimiseks.

Aktiivsed liigesliikuvusharjutused (käsi toetatud küünarnukile laua peale)

- ✦ Pöidla painutamine peopessa iga sõrme suunas.



- ✦ Sõrmede painutamine ja sirutamine.
- ✦ Vähene randme painutamine ja sirutamine
- ✦ Randme küljele painutused küünarnukk kõverdatult 90 kraadi.



1 nädal peale operatsiooni

Passiivsed liigesliikuvusharjutused

- ✦ Randme sirutus.
- ✦ Randme painutus.
- ✦ Väikese sõrme suunas liikumine/painutus.
- ✦ Randme sirutus käsi rusikasse toodult.



- ✦ Randme pööramine: peopesa üles ja alla suunda + venitus.



Aktiivsed liigesliikuvusharjutused

- ✦ Ringid randmega, küünarnukk toatatult - 8-kuju joonistamine randmega
- ✦ Kompressioon randmele.
- ✦ Ortoosi kandmine.

2 nädalat peale operatsiooni

- ✦ Armi massaaž.
- ✦ Jätkamine passiivsete ja aktiivsete liigesliikuvusharjutustega.

3-6 nädalat peale operatsiooni

- ✦ Passiivsed liigesliikuvusharjutused.
- ✦ Kuumaravi, parafiin ravi, mobiliseerimine ja venitused füsioterapeudi juures 1-2 korda nädalas.
- ✦ Ortoosi kandmine füüsilisel pingutusel (kus uueks traumaks oht suurem).

6 nädalat peale operatsiooni

- ✦ Jõuharjutused - vaadake konservatiivse ravi jõuharjutuste pilte:
 - ✦ Randme sirutus raskusega (0,5kg või suurem).
 - ✦ Randme painutus raskusega (0,5kg või suurem).
 - ✦ Peopesa ülesse ja alla pööramine raskusega (0,5kg või suurem).
 - ✦ Rullimisliigutus - raskus nööri otsas.