



## **RANNEKANAVAOIREYHTYMÄ ELI CANALIS CARPI-SYNDROMA**

Rannekanavaoireyhtymä on tavallisin hermopinne. Hermopinne tarkoittaa hermon puristustilaa, joka häiritsee hermon toimintaa. Rannekanavaoireyhtymässä keskihermo on puristuksissa ranteesta kämmeneen johtavassa rannekanavassa.

Rannekanavaoireyhtymän oireet ovat valtaosin tuntohermon oireita, kuten puutumista, pistelyä ja särkyä. Oireet ilmenevät usein ensin keskisormessa ja nimettömässä. Oireet tyypillisesti voimistuvat levon aikana yöllä ja tulee tarve ravistella kättä puutumisen ja säryn takia. Käsi on usein kömpelö ja voima heikkenee.

Leikkaushoidossa rannekanava avataan tekemällä loiva S-mallinen viilto peukalon tyveen. Rannekanavassa puristuksessa oleva hermo vapautetaan. Leikkaus tehdään tavallisimmin paikallispuudutuksessa. Haava suljetaan muutamalla iho- ompeleella.

Rannekanavaoireyhtymän leikkaustulokset ovat hyvät. Särky ja puutuminen helpottavat heti. Tunto palautuu normaaliksi hermovamman asteen mukaan, lievissä tapauksissa muutamissa päivissä tai viikoissa. Vapautettavan hermon yläpuolelle muodostuu arpikudosta, joka voi aiheuttaa painanta-arkuutta leikkausalueelle. Painanta-arkuus vähitellen häviää arpikudoksen pehmentyessä

Sairausloma on yleensä n.4 viikkoa työstä riippuen.

### **Haavan hoito**

Poista haavasidos ja rasvalappu 3 vuorokauden kuluttua leikkauksesta. Jos sidokset kastuvat tai likaantuvat (haava vuotaa), vaihda likaantuneet sidokset ennen edellä mainittua aikaa, jotta haava ei tulehdu.

Aloita haavan suihkuttelu päivittäin sidosten poiston jälkeen ja jatka ompeleiden poistoon saakka. Suihkuta haavaa kevyesti lämpimällä vedellä. Kuivaa leikkausalue puhtaalla pyyhkeellä painelemalla. Leikkausalueella ei tarvitse jatkossa suojata, jos haava ei eritä.

Poistata ompeleet 14 vuorokauden kuluttua leikkauksesta lähimmässä terveyskeskuksessa tai työterveysasemalla.

Saunaan voit mennä ompeleiden poiston jälkeisenä päivänä.

### **Kuntoutuminen**

Lepää leikkauspäivänä mahdollisimman paljon. Seuraavasta päivästä lähtien kevyt liikunta on suositeltavaa, ellei toisin määrätä.

Tee käden liikehoitoa [oheisen voimisteluohjeen mukaisesti](#).

Voit alkaa rasvata ja hieroa leikkausarpea kevyesti ompeleiden poiston jälkeen arpikudoksen pehmittämiseksi.



## **Kivun hoito**

Pidä leikkauksen jälkeen kättä mahdollisimman paljon kohoasennossa turvotuksen ja kivun vähentämiseksi. Käden turvotus hidastaa kudoksen paranemista ja aiheuttaa kipua. Käytä kylmäpakkausta tarvittaessa leikkausalueen päällä 15- 20 minuuttia kerrallaan, useita kertoja päivässä, kunnes kipu ja turvotus lakkaavat.

Saat käyttää kättä kivun sallimissa rajoissa päivittäisissä toiminnoissa, kuten syödessä ja pukeutuessa. Vältä ranteen ääriasentoja sekä yli kilon painoisten esineiden nostelua ompeleiden poistoon saakka.

Ota kipulääkettä reseptissä olevan ohjeen mukaan tai vaihtoehtoisesti voit ottaa aikaisemmin käyttämäsi tuttua kipulääkettä.

Sairaalassa annetut lääke- ja puudutusaineet vaikuttavat 24 tuntia. Tämän takia et saa ajaa autolla tai muulla ajoneuvolla, liikkua ulkona ilman saattajaa etkä nauttia alkoholia ensimmäisen vuorokauden aikana. Alkoholin ja lääkkeiden samanaikaisesta käytöstä voi seurata haitallisia yhteisvaikutuksia.

## **Hakeudu lääkärin hoitoon, jos:**

- tunnet haavassa yltyvää kipua
- kädessäsi on turvotusta tai tuntohäiriöitä
- haavassa esiintyy jatkuvaa, runsasta verenvuotoa
- haavassa on tulehdusoireita (punoitus, turvotus, kuumotus, siteiden kostuminen, haju haavaeritteessä)
- yleistilassasi tapahtuu muutoksia

Ota ensisijaisesti yhteyttä lähimpään terveyskeskukseen. Päivystysaikana ota yhteyttä OYS:n päivystyspoliklinikan Call Centeriin, puh (08) 315 2655.

Kiireettömissä asioissa (esim. todistusasiat) ota yhteyttä Lyhki- kansliaan, puh (08) 315 2354.

**JOS TARVITSET KIIREELLISTÄ HOITOA, MENE SUORAAN LÄHIMPÄÄN PÄIVYSTÄVÄÄN TERVEYSKESKUKSEEN TAI OYS:N PÄIVYSTYSPOLIKLINIKALLE.**