

untoutus

kuntoutettavia. - Joku on osuvasti verrannut olkapään hallintaa vaativaan sirkustempuun, jossa hylje yrittää pitää pallon kuononsa päällä. Tästä näkökulmasta ymmärtää hyvin, mitä olkapään toiminnalle merkitsee se, että esimerkiksi jänne on revennyt ja kiinnitetty uudelleen. Vaatii paljon oikeanlaista kuntoutusta, että monimutkainen rakenne saadaan taas toimimaan, Isotalo sanoo.

Olkapääleikkauksia tehdään sekä tähyttämällä että avoleikkauksina. - Itselleni on tehty molemmat, sillä olkapääni jouduttiin leikkaamaan vielä toistamiseen luultavasti lentopallosta aiheutuneen kovan rasituksen vuoksi. Toipuminen sujui molempien leikkausten jälkeen samaan tahtiin. Itse asiassa leikkaushaavan pituudellakaan ei ole paljoakaan eroa, sillä tähytyksessä kahden viillon yhteispituus voi olla yhtä suuri kuin yhden avoleikkaushaavan. Lopputuloksen kannalta kyse on lähinnä siitä, kumpi leikkaustapa on lääkärille tutumpi. Sijoiltaan menon jälkitilat ja nivelen sisäiset leikkaukset tehdään kuitenkin nykyään lähes yksinomaan tähyttämällä.

Milloin erikoislääkärille olkapäätä näyttämään?



Milloin olkapääkipuisen on syytä hakeutua terveyskeskuslääkärin sijasta erikoislääkärille? Vastaus on: suhteellisen nopeasti. Jos esimerkiksi ahdas olkapää - tyyppinen vaiva ei yhdellä kortisonipistoksella selvästi lähde paranemaan ja kahdella jo häviää kokonaan, on syytä hakeutua tarkempaan tutkimukseen. Samoin, jos kädessä on selvää liikevajausta - se ei esimerkiksi nouse vaakatasoa ylemmäs - tai olkapäässä on yösräkyä.

Traumatologi Kari Isotalo toteaa, että Suomessa on sen verran pitkät jonot hoitoon, että kiertäjälavosimet leikataan meillä usein liian myöhään. Potilaat ovat usein odottaneet puolesta vuodesta vuoteen, vaikka parhaat tulokset saavutetaan, kun leikkaamaan päästään kahden kuukauden kuluessa repeämästä. - On tärkeää, ettei vain odota ja odota lausuntoa, vaan lähtee hakemaan aktiivisesti apua, sillä alkuvaiheessa on tehtävissä jo paljon käden toiminnan turvaamiseksi.



eri vaiheissa on tärkeä, samoin se, että lääkäri kertoo potilaalle, miksi ja miten tärkeä fysioterapia on, jotta leikattu olkapää saadaan taas toimivaksi.

- Oman kokemuksen perusteella sanon potilaille, että lopputulos nähdään vasta noin vuoden kuluttua leikkauksesta. Jos aikataulua ei kerro, potilas saattaa tuskastua paranemisprosessin hitauteen, Isotalo sanoo. - Tapaturmaisesti vahingoittuneen olkapään kohdalla on puolestaan tärkeää, että lääkäri ja fysioterapeutti kertovat potilaalle, millaista paranemistulosta voidaan odottaa. Kaikkea ei välttämättä saada korjatuksi, vaikka potilaat usein niin luulevat.

Olkapääleikatun kannattaa tulla 2-4 viikon kuluessa leikkauksesta fysioterapeutille katsottavaksi ja saamaan ohjeita siitä, miten liikerata saadaan auki ja kuntoutuminen käyntiin. - Se miten usein potilas ja fysioterapeutti tapaavat, riippuu sitten siitä, miten hyvin potilas "löytää" käden toiminnan kannalta oleellisen tärkeän lavan hallinnan, Nina Helajärvi sanoo.

- Kokemus auttaa: toisen leikkauksen jälkeen lähdin heti hakemaan lapaa, Kari Isotalo huikkaa väliin.

Nina Helajärvi korostaa, että viivyttely on tässä asiassa pahaksi. - Jos lavan hallintaa ei löydy heti alun akuuttivaiheessa, se on tosi hankalaa myöhemmin, kuukausien tai ehkä vuosien päästä. Ja jos lapa jää törröttämään, käsi on ahdas koko loppuelämän.

Isotalo lisää, että leikkauksen voi näin, kuntouttamatta jättämisellä, suorastaan pilata. ●

Lääkäri ja fysioterapeutti yhteistyössä

Leikkauksen jälkeen remmiin astuu fysioterapeutti. Aktiivisten liikkeiden aika on vasta noin kuuden viikon kulluttua olkapääleikkauksesta, mutta passiivinen eli avustettu liike saatetaan aloittaa tilanteesta riippuen jo hyvinkin varhaisessa vaiheessa, kuitenkin siten, että korjattua kohtaa ei rasiteta. Varhain aloitetusta kuntoutuksesta on hyötyä. - Liikkeellä saadaan nivelkapseli auki ja kuntoutumaan taas sellaiseksi joustavaksi, viiniryppälemäiseksi rakenteeksi, jollaisena se toimii parhaiten.

Lääkärin ja fysioterapeutin yhteistyö kuntoutumisen