



Suomalainen Lääkäriseura Duodecim
Käypä hoito -toimitus

KÄYPÄ HOITO -SUOSITUKSEN IMPLEMENTOINTISUUNNITELMA: VÄRTTINÄLUUN ALAOSAN MURTUMA (RANNEMURTUMA)

18.5.2016

IMPLEMENTOINNIN TAVOITTEET

Tähän kirjataan suositustyöryhmän **tavoitteet** toimintatapojen muutokselle. Kirjataan vähintään viisi asiaa, joissa kliinisen kokemuksen perusteella on epäsuhtaa suosituksen ja toiminnan välillä.

<p>1. Terveydenhuollon yksiköt päivittävät oman yksikkönsä hoidonporrastuksen ohjeet. Hoidonporrastusta yhdenmukaistetaan.</p>
<p>2. Rannemurtuman kipsihoito toteutetaan ns. funktioasentoisella kipsilastalla. Perinteistä kipsausta ranne koukistukseen, sisäkiertoon ja taivutukseen kyynärluun puoleiselle sivulle ei suositella, koska siitä saattaa tulla ongelmia mobilisaation kanssa.</p>
<p>3. Värttinäluun alaosan tyyppimurtumissa yli 65-vuotiaiden kirurgiseen hoitoon suhtaudutaan harkiten. Anatominen lopputulos korreloi huonosti toiminnalliseen lopputulokseen tässä ikäryhmässä ja konservatiivisella ja leikkaushoidolla saavutetaan toisiaan vastaavat tulokset.</p>
<p>4. Rannemurtuman hoidossa ei käytetä vaikuttamattomia hoitomuotoja. Teriparatidi ei vaikuta selkeästi värttinäluunluun alaosan murtuman paranemiseen osteoporoosin hoitoannoksella. Tällä hetkellä ei ole näyttöä siitä, että millään lääkehoidolla voitaisiin nopeuttaa murtuman luutumista. Ultraäänihoidon, kylmähoidon, lämpöhoidon ja kinesioiteippauksen tehosta ei ole luotettavaa tutkimusnäyttöä.</p>
<p>5. Rannemurtuman seurannan tarve harkitaan tapauskohtaisesti. Hyväksyttävään asentoon sulkeisesti paikalleen asetettuja ja kipsattuja värttinäluun alaosan tyyppimurtumia voidaan seurata avoterveydenhuollossa, työterveyshuollossa tai yksityissektorilla 1, 2 ja 5 viikon kohdalla otetuin natiiviröntgenkuvin.</p>
<p>6. Akuuttia kipua hoidetaan parasetamolilla, tulehduskipulääkkeillä tai niiden yhdistelmällä. Tulehduskipulääkkeiden jatkuvaa käyttöä ei kuitenkaan suositella. Aktiivisella kivun hoidolla estetään kivun kroonistuminen ja autetaan työ- ja toimintakyvyn palautumista. Mikäli muiden lääkkeiden teho on riittämätön, hoitoon voidaan yhdistää mieto opioidi.</p>
<p>7. Tehostettua fysioterapiaa harkitaan vaikeammissa tapauksissa: pitkittynyt immobilisaatio, voimakas turvotus, komplisoitunut murtuma, suhteeton kipu, sormien ja peukalon jäykkyys, sympaattisen hermoston aktivoitumisen lisääntyminen, hermokivut, käden käytön pelko ja tehoton kotiharjoittelu.</p>



8. Kuntoutus aloitetaan mahdollisimman varhain huomioiden vamman laatu ja kiinnitystekniikka. Tarvittaessa kuntoutus toteutetaan moniammatillisesti, fysioterapeutti ohjaa harjoitteita ja motivoi niiden toteuttamiseen.

Leikkauksen jälkeinen immobilisaatio määräytyy vamman laadun ja kiinnitystekniikan mukaan. Jos kiinnitys on tukeva, voidaan terveiden nivelten liikeharjoitteiden lisäksi aloittaa kevyet, aktiiviset ranteen ja kyynärvarren liikeharjoitteet (ulko- ja sisäkierto) keskimäärin 2–4 viikon jälkeen leikkauksesta. (Ks. erillinen PowerPoint-tiedosto Ranteen liikeharjoitukset).

Fysioterapeutti motivoi potilasta harjoittelemaan annettujen ohjeiden mukaisesti ja rohkaisee oikea-aikaisesti käden käyttöön päivittäisissä toiminnoissa.

9. Ongelmitta parantuvien murtumien kuntoutus toteutetaan omatoimisena harjoitteluna kotona.

Vaikuttamattomia kuntoutusmuotoja pyritään vähentämään. Fysioterapeutti motivoi potilasta harjoittelemaan annettujen ohjeiden mukaisesti ja rohkaisee oikea-aikaisesti käden käyttöön päivittäisissä toiminnoissa.

SUOSITUKSEN SISÄLTÄMÄT IMPLEMENTOINNIN MATERIAALIT

Tähän kirjataan suosituksen materiaalit, jotka esitetään nettisivuilla oikeassa palstassa kohdassa ”Opi ja ota käyttöön”. Linkki voidaan tehdä esimerkiksi kaavioihin, taulukoihin, kuviin ja erilaisiin lisämateriaaleihin, kuten potilasohjeet, kaavakkeet, videot.

- Taulukko: Tavalliset varttinäluun alaosan murtumatyyppit
- Kuvasarja: Varttinäluun alaosan anatomiakuvat
- Kuva: Varttinäluun alaosan luut, suora ja sivukuva
- Kuvasarja: Varttinäluun alaosan murtuman hyvän kuvan kriteerit ja mittaukset
- Kuvasarja: Varttinäluun alaosan murtuman repositio ja kipsaus
- Interaktiiviset kuvat: Varttinäluun alaosan murtuman virheasennot
- Interaktiiviset kuvat: Varttinäluun alaosan tavalliset murtumatyyppit
- Taulukko: Hyväksyttävän asennon kriteerit
- Diat: Ranteen liikeharjoitukset
- Potilasohje: Ranteen liikeharjoitukset
- Video: Rannemurtumat (suosituksen keskeinen sisältö)

ERIKSEEN TOTEUTETTAVAT IMPLEMENTOINNIN MATERIAALIT

Tähän kuvataan toteutettavat materiaalit, kuten luentomateriaali, mittarit, julisteet, videot, verkkokurssi

- Video: Rannemurtumat
- Potilasohje: Ranteen liikeharjoitukset



Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim
Käypä hoito -toimitus

VIESTINTÄ JA NÄKYVYYS

*Tähän kirjataan suunnitellut tiedottamiskanavat (tiedotustilaisuus, tiedote, päivitysuutinen, KH-
uutiskirje, some).*

- Tiedote julkaistaan Käyvän hoidon ja Duodecimin -kotisivuilla sekä Terveysportissa
- Some (Facebook, Twitter)
- KH-uutiskirje
- Duodecim-lehteen D-toimintaa -palstalle videosta ja potilasohjeesta

KOULUTUKSET

Tähän kirjataan tiedossa olevat suunnitellut koulutukset (Otsikko, paikka, aika).

- Operatiiviset päivät 2016