

Hyvinvointia työstä





Työterveyslaitos

Olkapään jännevaivojen kuntoutus

Esa-Pekka Takala, ylilääkäri, Dos.

Kaikki osumat 39

Lääkärin käsikirja 3

Akuuttihoito 0

Oppikirjat 4

Aikakauskirja Duodecim 12

Käypä hoito 6

Sairaanhoidajan käsikirja 1

Hoitoketjut 0

Laskurit ja lomakkeet 0

Kuvat ja videot 13

ICD-10 0

Työterveys 2

Diabetes 0

Allergia ja astma 0

Lihavuus 0

Reuma 0

Sydänsairaudet 0

Masennus 0

Alkoholiriippuvuus 0

EKG 0

Ensihoito 0

Therapia Odontologica 0

Tulokset 1-13 haulla **käypä hoito olkapää** yhteensä 13 osuman joukosta.

Osumia sivulla: 10 | 20 | 50 | 100 • Lisätietoja: Vähemmän | Enemmän

Tekstistä poimittuja



- [Olkapään kliininen tutkiminen: liikelaajuudet](#)



- [Olkapään kliininen tutkiminen: kiertäjäkalvosimen ja hauksen lihasvoimat](#)



- [Olkapään kliininen tutkiminen: kiertäjäkalvosintestit](#)



- [Olkapään kliininen tutkiminen: hauksen pitkän päään janteen testit](#)



- [Olkapään kliininen tutkiminen: instabiileetti- eli epävakaustestit](#)



- [Olkapään kliininen tutkiminen: AC-nivelen testit](#)



- [Olkaniivelen ja lapaluun tukilihasharjoitteita: yleistä harjoitteista](#)



- [Olkaniivelen ja lapaluun tukilihasharjoitteita: olkaniivelen keskiasento ja kiertäjäkalvosimen lihakset](#)



- [Olkaniivelen ja lapaluun tukilihasharjoitteita: lapaluuta ohjaavat lihakset](#)



Sisältö

- Jännevaivojen synty
 - Vaaratekijät
 - Kuormituksen vaikutus
- Hoito / kuntoutus
 - ICF viitekehys

Olkavaivojen luokittelua



- Epäspesifiset vaivat yleisimpiä
 - Pinnettä, hankausta kuvaavia diagnooseja ei ole syytä käyttää
 - tendinopatia, olkalisäkkeen alainen kipu, kiertäjäkalvosin-oireyhtymä
- **Jännevaivat (tendinopatia)**
 - Jänteen ja ympäryskudosten tulehdus
 - Osittainen / täydellinen repeämä
 - Bursiitit käytännössä jännevaivan liitännäisiä
 - Kalkkijänteet
- Jäätynyt olkapää, Artoosi, Artriitit, Luksaatio



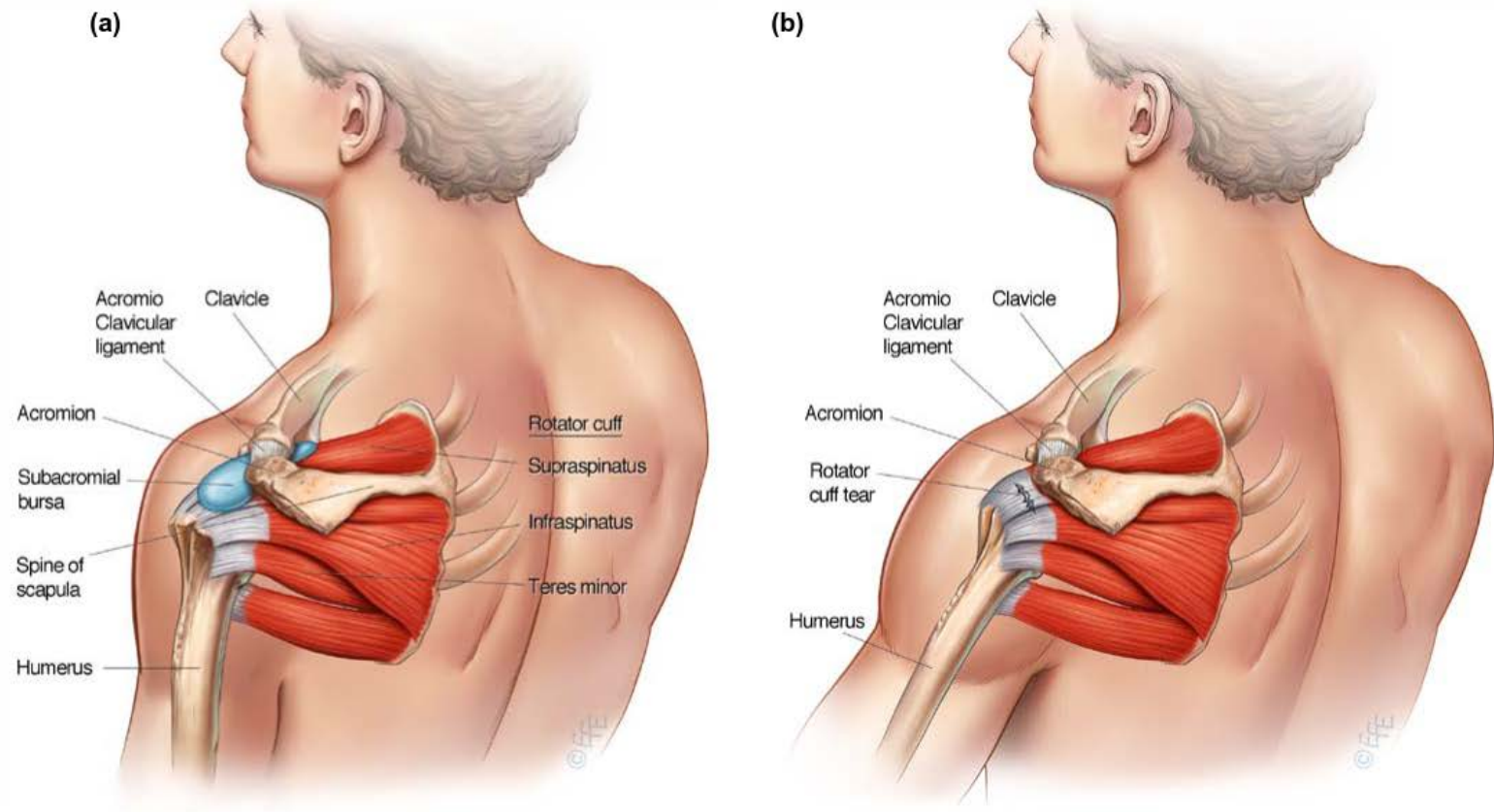
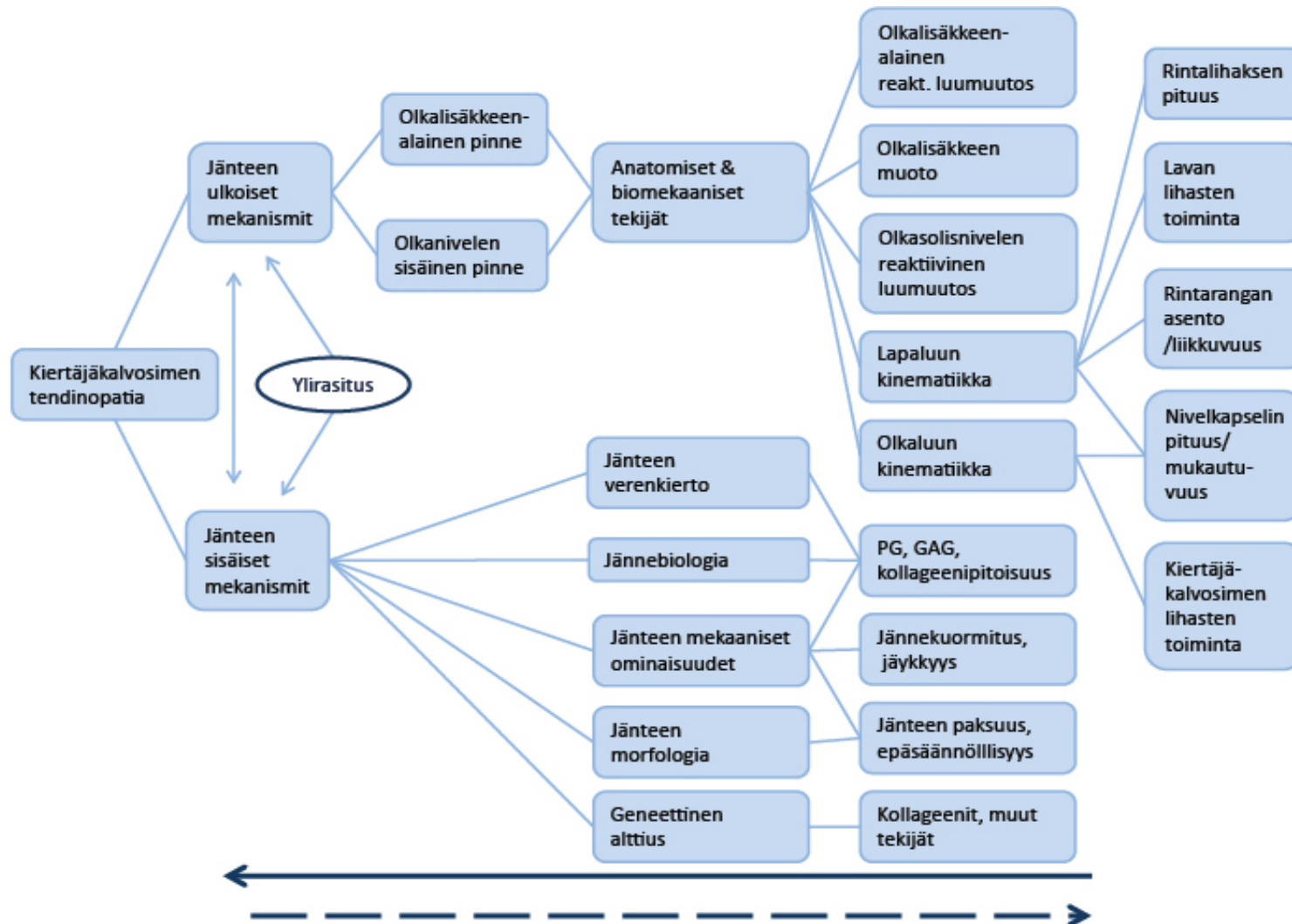


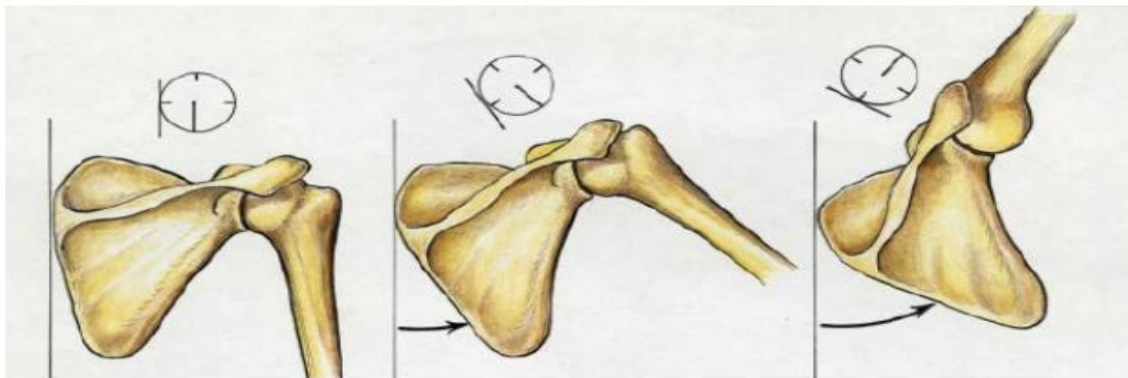
Figure 2: The Rotator Cuff – Normal Anatomy (a) and Post-Injury (bursa not shown) (b)

Olkapään jännevaivojen synty



Humero-skapulaari-liike

- Yläraajan kohotuksessa lapa kiertyy pitkin rintakehää
- Tämän liikkeen häiriöt voivat johtaa jänneiden puristukseen ja hankaukseen
- Häiriön syynä lihasten toiminnan häiriöt, rintarangan asento ja liikkuvuus, nivelkapselin pituus



physioworks.com.au



Olkavaivojen riskitekijöitä



Yksilötekijät

- Ikä
- Aikaisemmat olkavaivat
- Muut liikuntaelinten vaivat (monikipuisuus)
- Depressio, burn-out

Elintavat

- Ylipaino, tupakka, liikkumattomuus

Työhön liittyvä yläraajan kuormitus

Työhön liittyvä psykososiaalinen kuormitus

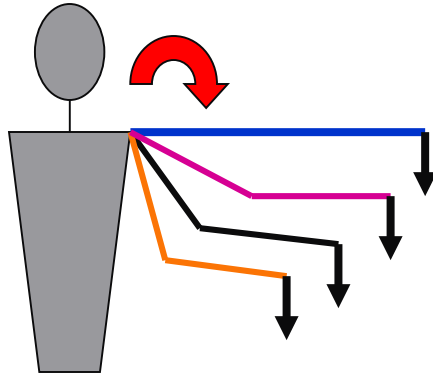
Olkapään jännevaivojen vaaratekijät

van Rijn 2010

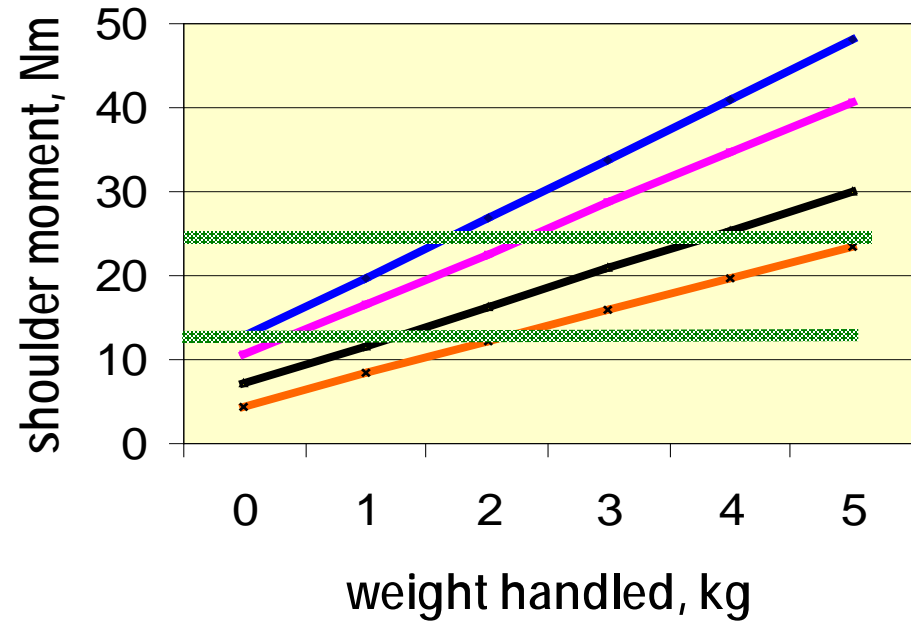
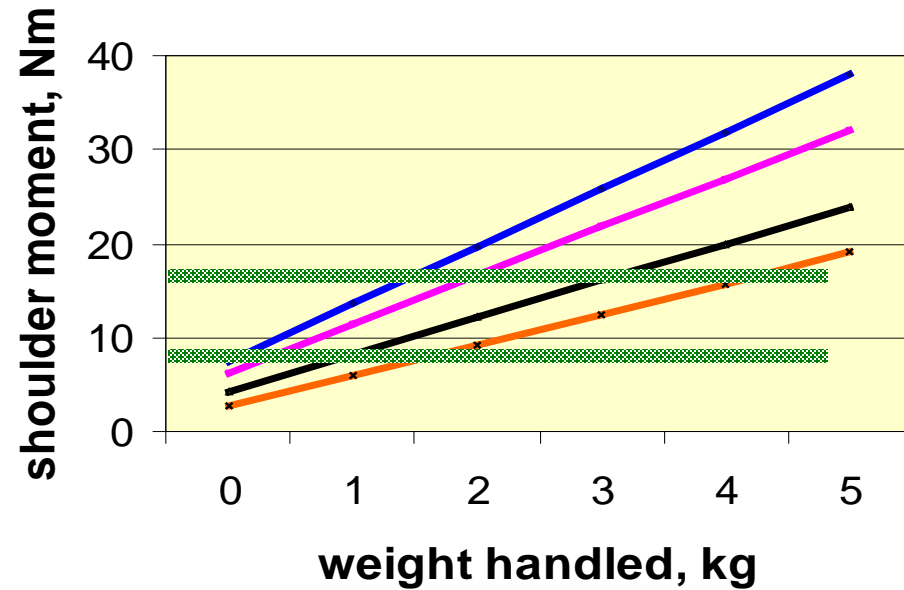
- Olkapäähän kohdistuva toistuva tai jatkuva mekaaninen kuormitus
 - Taakkojen nostaminen ja siirtely
 - Työskentely kädet koholla
 - Toistuvia käden voimaa vaativia tehtäviä
 - Suuret psykososiaaliset vaatimukset työssä
 - Usein fyysinen kuormitus samassa
 - Tärinä
- Usean kuormitustekijän yhteisvaikutus lisää riskiä

Käden taakan ja asennon yhteisvaikutus olkapään kuormitukseen

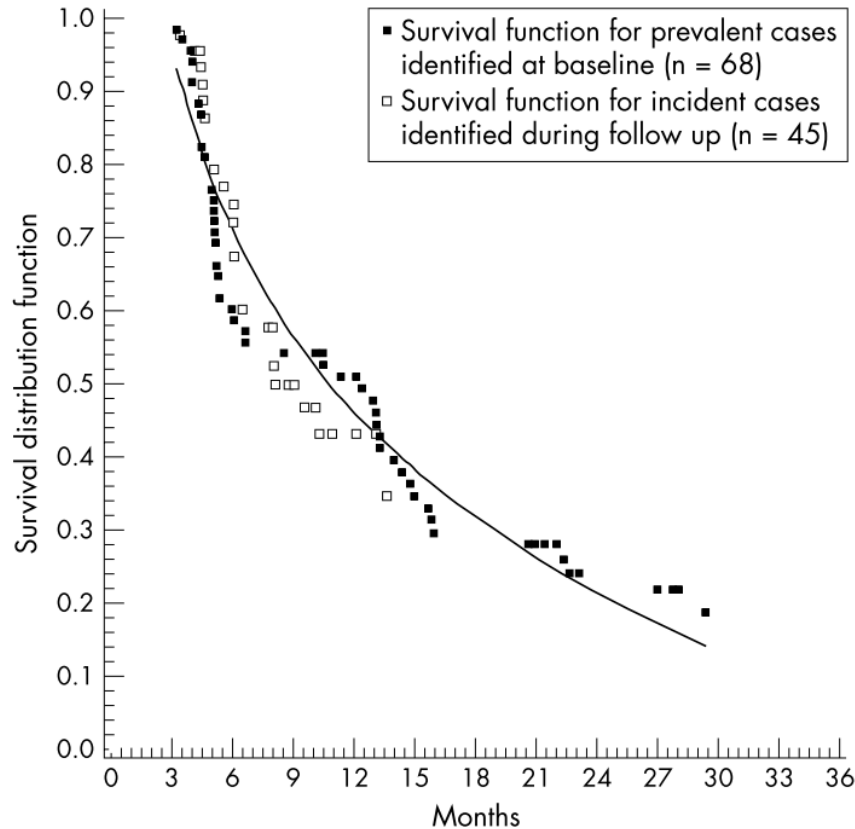
Nainen
155 cm, 55 kg



Mies 180 cm, 80 kg



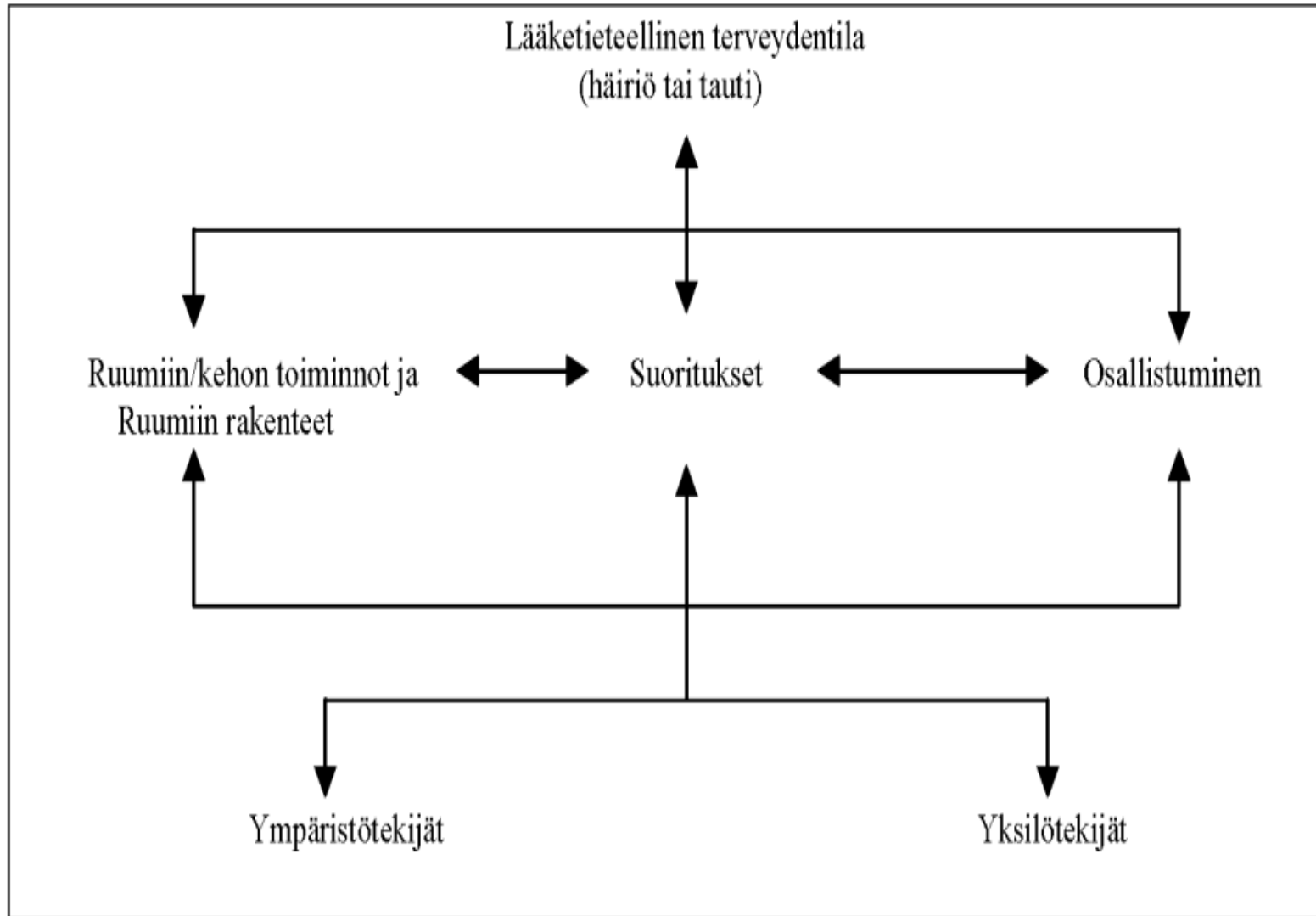
Oikapään jännevaivan kulku Bonde 2003 OEM



- Kesto > 12 kk noin puolella
- Korkeampi ikä pitkitti toipumista

Figure 1 Kaplan-Meier estimates of the survival function of shoulder tendonitis in 113 workers. Smoothing according to an exponential model based on least square regression on logarithmic transformed time values (prevalent and incident cases combined).

ICF ajattelu hoidossa ja kuntoutuksessa

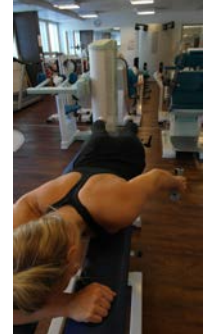


Hoito

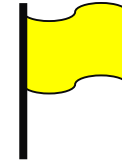
- Hoidon tavoitteena on lievittää kipua ja palauttaa tai ylläpitää olkapään toiminta
- Itsehoidon ohjaus
 - kuormituksen säätely, liikehoidot, työasennon ja ryhdin korjaus, kylmä- ja lämpöhoidot, kipulääkitys
 - henkilökohtaiset selviytymiskeinot ja oireiden hyväksyminen
- Terapeuttinen harjoittelu
 - Fysikaalisista konehoidoista ei hyötyä
- Päivittäisiin toimintoihin ja työhön kohdistuvat toimet

Terapeuttinen harjoittelu

- Lievittää kipua ja parantaa toimintakykyä
- Spesifiset harjoitteet ilmeisesti yleisharjoitteita parempia
 - Lavan ja kiertäjäkalvosimen koordinoitun toiminnan palauttaminen ja lihasten vahvistaminen
 - Riittävän pitkä hoitajakso ja harjoitteiden progressio
 - Itsehoito tärkeää
- Manuaalisista tekniikoista voi olla lisähyötyä yksittäisten lihaskireyksien hoidossa
- Kinesiotapeppaus saattaa parantaa tulosta



Keltaiset liput – tautia pitkittäviä tekijöitä



- Ikä
- Kova koettu kipu
- Oireet pitkittyneet
- Taustalla tapaturma – korvaus käsittely kesken
- Pitkiä sairauspoissaoloja
- Työttömyys
- Päihteet, mt-ongelmat (depressio)
- Kivun pelko
- Tyytymättömyys työhön
- Heikko sosiaalinen tuki



Hoito- /Kuntoutussuunnitelma

- Pyrittävä säilyttämään normaali aktiivisuus ja parantamaan alentunutta toimintakykyä
- Suunnitelma yhdessä potilaan kanssa
- Työhön paluun suunnittelussa huomioitava mahdollisuudet muokata työtä
 - Työn muutokset
 - Osasairausvapaa, korvaava työ
 - 30-60-90 päivän säännöt
 - Työterveyslääkäri ajoissa mukaan



Sairausloma ja työhön paluu



- Akuutin olkapään vaiva menee normaalisti ohi 1–2 viikossa
 - Mutta voi pitkittyä
- Toimenpiteiden jälkeen si siihen asti, kun arvioidaan kuluvan aikaa paluuseen normaaleihin päivittäisiin toimintoihin
 - Työterveyshuolto mukaan varhain
 - Työn muokkaus
 - Osasairausvapaa
- Terveysportin työterveyssuositus työhön paluun tuesta
- Ammatillinen kuntoutus



Olkavaivojen ehkäisy/hoito



- Haitallisen mekaanisen kuormituksen välttäminen
 - Tapaturmien torjunta
 - Ergonomia
 - Nämä myös vapaa-aikana
- Jänteen kestäkyvyn lisääminen
 - Monipuolinen turvallinen liikunta
 - Terveet elintavat (ravinto, tupakka)
- Kiputilojen pitkittymisen ehkäisy
 - Unta ja päivittäisiä toimintoja haittaava kipuhoidettava -> itsehoito-ohjeet
 - Kivun pelon ja depression hoito ja ehkäisy

