

Käden ja kyynärvarren jännevaivojen omahoito

Potilasohje | 22.6.2022

- Käden ja kyynärvarren jännevaivat ovat yleisiä, ja niiden pitkäaikaisennuste on hyvä.
- Jännevaivojen aiheuttajana pidetään usein jänteeeseen kohdistuvaa ylikuormitusta, mutta myös liian vähäinen kuormitus voi lisätä niiden riskiä ja johtaa samanlaisiin janteen toiminnan muutoksiin. Ks. Käypä hoito -suositus Käden ja kyynärvarren rasisussairaudet www.kaypahoito.fi/hoi50055
 - Ylikuormittuminen voi aiheutua kuormituksen lisääntymisestä tai liian suurista muutoksista harjoittelussa ja fyysisessä aktiivisuudessa esimerkiksi silloin, kun aloittaa uuden aktiviteetin tai rasitus lisääntyy liian nopeasti.
 - Ylikuormittuminen voi aiheutua myös alentuneesta kuormituksensietokyvystä. Vaikka janteen kuormituksen määrä pysyisi samana, tupakointi, ylipaino, liikkumattomuus, ikääntyminen ja perussairaudet (esim. diabetes) sekä aikaisemmat käden ja kyynärvarren rasisussairaudet vaikuttavat kuormituksensietokykyyn. Siten myös aiemmin totutun suuruinen fyysinen rasitus voi johtaa ylikuormittumiseen.
 - Myös monet muut tekijät voivat vaikuttaa kokonaiskuormittuneisuuteen ja kuormituksensietokykyyn ja lisätä jännevaivan kehittymisen riskiä tai hidastaa jännevaivan paranemista. Näitä ovat esimerkiksi vähäinen unen määrä ja heikko unen laatu, epäterveelliset ruokailutottumukset sekä huolestuneisuus ja stressi.

Omahoito

- Käden ja kyynärvarren jännevaivojen omahoidon tavoitteena on kivun lievittyminen ja normaalin toimintakyvyn palautuminen.
- Oma aktiivisuutesi on tärkein keino vähentää kipua ja parantaa toimintakykyä.
- Omahoitosi voi sisältää
 - Aktiivista ohjeistettua harjoittelua
 - Liikeharjoitukset aktivoivat, venyttävät ja vahvistavat lihaksia. Niiden tavoitteena on palauttaa ja parantaa janteidesi kuormituksensietokykyä.
 - Sisällytä harjoitteluun sekä kestävyys- että voimaharjoittelua.
 - Erityisesti lihasvoimaa vahvistavat harjoitteet ovat suositeltavia.
 - Tilanteeseesi sopivien harjoitteiden valintaan saat tarvittaessa tukea fysioterapeutilta.
 - Aloita mieluummin liian rauhallisesti kuin liian kovilla harjoitteilla.
 - Lisää harjoitusten voimakkuutta, määrää ja kestoja vähitellen.
 - Harjoittelun alussa oireet voivat lyhytaikaisesti hieman voimistua.
 - Tauota harjoittelua ja huolehdi riittävästä palautumisesta harjoittelukertojen välillä.
 - Seuraa oireita ja pidä tarvittaessa välipäiviä harjoittelusta varsinkin alkuvaiheessa ja oireiden ja kuormituksen lisääntyessä.
 - Näe harjoittelu panostuksena itseesi, terveyteesi ja kivunhoitoon – sitoudu harjoitteluun ja harjoittele itseäsi varten.
 - Kuormituksen jaksottamista
 - Pyri jatkamaan normaaleja toimiasi, liikuntaa ja kotiaskareiden tekemistä, mutta jaksota kuormitusta tarvittaessa kiputilanteesi mukaan. Mieti, miten voit jaksottaa kuormitusta työ- ja vapaa-ajalla.
 - Voit hyödyntää erilaisia jaksottamisen keinoja. Näitä ovat esimerkiksi tekemisen jakaminen totuttua lyhyempiin jaksoihin ja päivän ja viikon suunnittelu niin, että aktiivisuus ja palautuminen vuorottelevat. Elvyttävää toimintaa voi olla esimerkiksi lepohetki, venyttely tai rentoutusharjoitus.

- Ks. lisäohjeita
<https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito/jaksottamalla-jaksamista>
- Rentoutusharjoituksia
<https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito/rentoutuminen>
- Tietoisuustaitoharjoituksia
<https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito/tietoisuustaidot-osana-kivunhallintaa>
- Mielen hyvinvointia tukevia harjoituksia
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/default.aspx
- Akuutin kivun lääkehoitoa
 - Turvallisin hoito kipuun on paikallinen tulehduskipulääke.
 - Myös kylmähoito voi auttaa kipuun.
- Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämistä
 - Pyri olemaan aktiivinen monin eri tavoin. Tee asioita, joista nautit.
 - Omaksumalla aktiivisen elämäntavan voit edistää jännevaivasi paranemista.
 - Arkiaktiivisuus tukee painonhallintaa, jaksamistasi ja fyysisen rasituksen sietokykyäsi. Ks. Lisätietoja painonhallinnan tueksi
<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta>
- Tupakoinnin lopettaminen on jännevaivan paranemisen kannalta suotuisa päätös. Jänteesi tarvitsevat paranemiseen toimivaa kudosten aineenvaihduntaa ja happea.
 - Ks. omahoito-ohjelma tupakoinnin lopettamiseen
<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/palvelut/tietoa-kuntoutumistalosta/omahoito-ohjelmat/tupakoinnin-lopettaminen-hyv%C3%A4n-hoidon-tukena>
- Muistathan, että voit vaikuttaa jännevaivasi paranemiseen myös huolehtimalla riittävästä palautumisesta, unen määrästä ja laadusta.
 - Ks. omahoito-ohjelma ja itsehoito-ohjeita unettomuuden hoitoon
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/unettomuuden_omahoito/Pages/default.aspx
 - Hyvä kunto auttaa palautumaan tehokkaammin, kun taas alkoholilla on merkittävä palautumista heikentävä vaikutus. Oma-avusta löydät käytännönläheisiä ohjeita alkoholin käytön vähentämiseen tai lopettamiseen
<https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu>