Regionaalhaigla

Karpaalkanali-sündroom

Mis see on

Kuidas valmistuda operatsiooniks

Operatsioonijärgne periood

Taastusravi

Randmekanal ehk karpaalkanal moodustub randmeluudest ja tugevast randmeristisidemest. Karpaalkanalis asub randme siseküljelt peopessa kulgev keskpidine ehk mediaalne närv.

Karpaalkanali ahenemisel tekib pidev surve mediaalsele närvile. Surve tekitab peopesas asuvates pöidla lihastes ja sõrmedes tundlikkuse ja liigutamise häireid ehk karpaalkanalisündroomi.

Keskpidine ehk mediaalne närv

Karpaalkanali ahenemise tekkepõhjust sageli ei leita. Ahenemine võib tekkida randme trauma korral, esineb sagedamini füüsilise töö tegijatel ja on tihti seotud randmega korduvate liigutuste tegemisega. Risk on suurem raseduse, kilpnäärme alatalitluse, reumatoidartriidi ja diabeedi korral.

Karpaalkanalisündroom esineb kõige sagedamini keskealistel naistel. Meestel on sagedasemaks tekkepõhjuseks käsi koormav füüsiline töö. Noorematel inimestel põhjustab karpaalkanalisündroomi pikaajaline töö arvutiklaviatuuri ja -hiirega.

Sümptomid

- Iseloomulik on valu, suremistunne ning tuimus randmes ja labakäes. Valu võib olla ka küünar- või õlavarres ning süveneb tavaliselt öösiti. Käe raputamine vähendab vaevusi.
- Tekkida võib labakäe nõrkus või kohmakus ja lihaste kõhetumine.

Vaevused on enamasti ühes käes, aga võivad esineda ka korraga mõlemas käes ning taanduvad sageli pärast randmele puhkuse andmist.

Vaevuste püsimisel, süvenemisel või kordumisel tehakse operatsioon, mille käigus lõigatakse lahti randmeristiside ja vabastatakse surve all olnud närv avardamaks karpaalkanalit.

Operatsioon teostatakse kohaliku tuimastusega – valutustatakse ainult opereeritav piirkond.

Kuidas valmistuda operatsiooniks

Operatsioonieelse päeva õhtul sööge kergemini seeditavat toitu ja jooge rohkem vedelikku. Ärge tarvitage alkoholi!

Kui Te tarvitate verd vedeldavaid ravimeid konsulteerige kindlasti oma ravi- või perearstiga, vajadusel tuleb need ravimid enne operatsiooni ära jätta või asendada. Manustage ainult neid ravimeid, mis on eelnevalt raviarstiga kokku lepitud.

Küsimustega ning lisateabe saamiseks pöörduge raviarsti või õe poole.

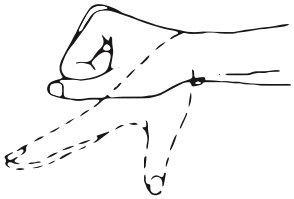
Operatsiooni päeval

- Hommikul võite süüa kerge eine ja juua.
- Vajadusel võtke sisse igapäevased südame-, vererõhu- ja diabeediravimid.
- Ärge jumestage end enne operatsioonile tulekut.
- Tulge haiglasse kokkulepitud ajal.
- Enne operatsiooni peate allkirjastama nõusoleku operatsiooniks.
- Enne operatsioonile minekut tuleb ümber riietuda haiglas antavasse operatsiooniriietusse.
- Võtke ära ja andke osakonnas õe kätte ehted, mobiiltelefon, rahakott, rõngad/ needid, prillid ja/ või kontaktläätsed ning lahtised hambaproteesid.
- Käige enne operatsioonile minekut WCs.
- Vajadusel võtke operatsioonituppa kaasa kuuldeaparaat ja/ või astmainhalaator(id).
- Enne operatsiooni asetatakse Teile vajadusel veenikanüül.
- Varuge kannatust! Järjekorra alusel teostatakse karpaalkanali operatsioone samal päeval paljudele patsientidele ning erinevatel põhjustel võib ooteaeg pikeneda.

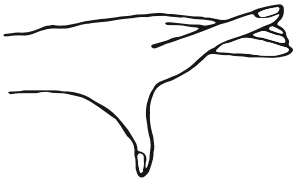
Operatsioonijärgne periood

- Operatsioonijärgselt võib esineda pearinglust ja iiveldust.
- Haavavalu korral võtke valuvaigisteid. Sobivad ibuprofeeni ja paratsetamooli sisaldavad valuvaigistid, mida saate osta apteegi käsimüügist.
- Valu ja turse leevendamiseks kasutage külmakotti – asetage see esimestel päevadel pärast operatsiooni haavapiirkonda 4–5 korda päevas 15–30 minutiks korraga.
- Koju lubatakse üldjuhul samal päeval.
- NB! Häiritud reaktsioonivõime tõttu ei tohi Te 24 tundi pärast anesteesiat (ka lühiajalist) juhtida autot ega töötada seadmetega. Ohutuks kojujõudmiseks kutsuge endale keegi vastu.
- Operatsioonijärgselt võivad sõrmed olla varasemast rohkem tuimad. Enamasti on põhjuseks kohalik tuimastus ning tuimus möödub ööpäeva jooksul.
- Haava kaitseks asetatakse plaaster, mille võite eemaldada järgmisel päeval pärast operatsiooni. Haava võib pesta voolava vee all. Pärast pesemist desinfitseerige haav puhastuslahusega ning asetage sellele puhas steriilne plaaster. Haava tuleb hooldada, desinfitseerida ja plaastriga katta 5–7 päeva pärast operatsiooni. Puhastuslahust ja plaastreid saate osta apteegi käsimüügist.
- Soovitatav on opereeritud kätt mitte koormata vähemalt 2–3 nädalat. Käe täielik taastumine võib võtta aega umbes 4–8 nädalat, taastumise kiirus sõltub operatsioonieelsest kahjustusest.
- Töövõimetuse pikkus sõltub Teie tegevusalast ja kestab tavaliselt 2–4 nädalat.
- Haava sulgemiseks kasutatud niidid eemaldatakse umbes 10–14 päeva pärast operatsiooni perearsti juures.
- Järgmisel päeval pärast operatsiooni on soovitatav alustada ravivõimlemisega. Ärge tehke harjutusi üle valu piiri. Vajadusel kasutage randme tugilahast.

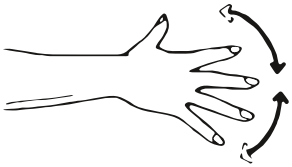
Taastusravi



1 Toetage küünarvars lauale. Suruge käsi rusikasse, seejärel sirutage sõrmed ja painutage rannet ülespoole.
Korrake 10 korda.

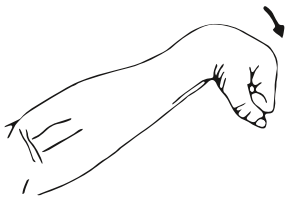


2 Asetage peopesa lauale. Tõstke ükshaaval igat sõrme laualt üles.
Korrake 5 korda.



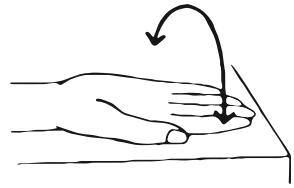
3 Asetage peopesa lauale. Ajage sõrmed harali ja viige tagasi kokku.
Korrake 8 korda.

4 Hoidke sõrmed sirutatult. Teise käega abistades venitage õrnalt kätt randmest, kuni tunnete venitust küünarvarre siseküljel. Hoidke kätt küünarliigesest sirgena ja venitage 20 sekundit, seejärel lõdvestage.
Korrake 10 korda.



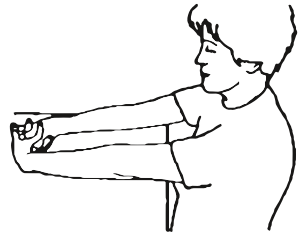
5 Painutage ranne lõpuni alla. Proovige veelgi allapoole painutada ja hoidke 30 sekundit, seejärel lõdvestage.
Korrake 8 korda.

6 Hoidke ranne ja sõrmed sirgelt. Kallutage rannet algul väikese sõrme suunas, seejärel pöidla suunas.
Korrake 10 korda.

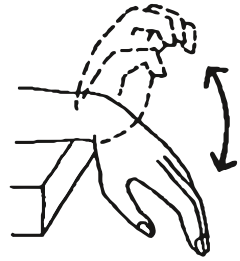


7 Hoidke küünarvars laual peopesa allapoole suunatult.
Pöörake peopesa vaheldumisi üles- ja allapoole hoides küünarnukki paigal.
Korrake 10 korda.

8 Seistes või istudes asetage peopesad rinna kõrgusel vastamisi.
Suruge peopesi kokku, hoidke 5 sekundit, seejärel lõdvestage.
Korrake 5 korda.



9 Tõstke sõrmseongus käed horisontaalselt ette.
Pöörake peopesi vaheldumisi sisse- ja väljapoole.
Korrake 5 korda.



10 Toetage küünarvars lauale, nii et peopesa ripub lõdvalt üle laua ääre.
Sirutage kätt randmest, seejärel lõdvestage.
Korrake 8 korda.

Soovitused

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Teie operatsioon toimub:

..... 20..... a.

Kell .....

Haiglasse tulles võtke kaasa:

- isikut tõendav dokument (ID-kaart, pass, juhiluba);
- saatekiri operatsioonile;
- vahetusjalatsid.

NB! vt filmi päevakirurgilise operatsiooni korraldusest www.regionaalhaigla.ee/et/paevakirurgia

Koostanud:

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla
J. Sütiste tee 19
13419 Tallinn
www.regionaalhaigla.ee
info@regionaalhaigla.ee

Patsiendiõpetuse on kooskõlastanud neurokirurgia keskus (2021).