

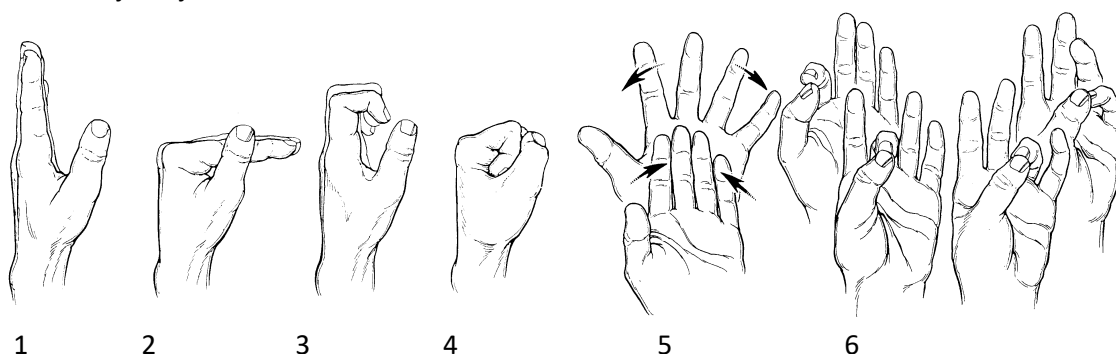
## NAVODILA ZA BOLNIKA PO SPROSTITVI ZAPESTNEGA KANALA

Spoštovani!

Operirali smo vas zaradi utesnitve medianega živca v zapestnem kanalu.

Med operacijo smo vam v rano vstavili rokavični trak kot dren. Dan po posegu opravite prevez pri osebnem zdravniku, ki naj odstrani drenažni trak, nato pa opravlja redne preveze do zacelitve in odstrani šive 14 dni po posegu. Za čim boljši uspeh posega smo pripravili navodila za razgibavanje.

- Vsaj šestkrat dnevno razgibavajte prste, komolec in ramo 5 do 10 minut. Predvsem prstom posvetite pozornost z izvajanjem naslednjih vaj:

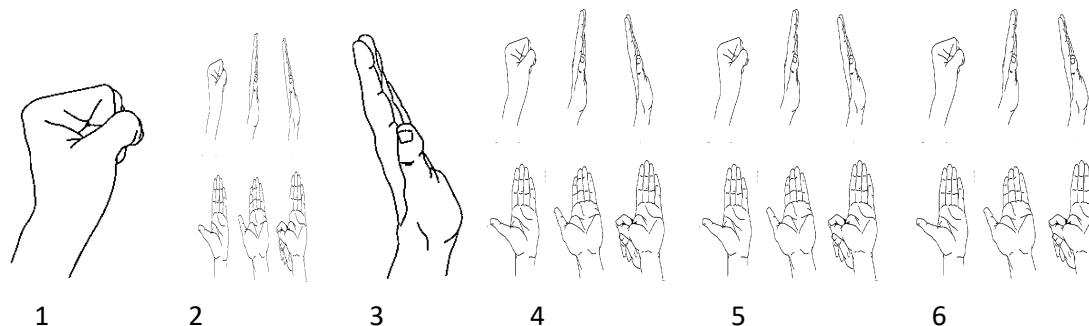


1. iztegnite prste (slika 1);
2. skrčite tričlene prste v osnovnih sklepih, srednji in končni naj bodo iztegnjeni (slika 2);
3. iztegnite osnovne sklepe in skrčite srednje ter končne sklepe (slika 3);
4. stisnite prste v pest (slika 4);
5. iztegnjene prste razširite in stisnite skupaj (slika 5);
6. s palcem se dotaknite jagodice drugega, tretjega, četrtega in petega prsta (slika 6), nato začnite spet z vajo 1.

### Delovna terapija ohranja spretnost roke.

- Vadite pincetni prijem s palcem in kazalcem, s palcem in sredincem, s palcem in prstancem ter s palcem in mezincem:
  1. 20 fižolčkov, makarončkov ali majhnih frnikul prenesite s podlage v lonček;
  2. trgajte, oz. cefrajte papir različnih debelin oz. trdote – papirnat robček, časopis, več plasti časopisa, karton;
  3. s kljukicami oz. ščipalkami za perilo različnih upornosti vzemite prenašajte s podlage v lonček drobne predmete iz prve vaje.
- Vadite stranski prijem, tj. stisk blazinice palca ob končni sklep kazalca na palčevi strani kazalca:
  1. odklepanje s ključem;
  2. trganje različno debelega papirja;
  3. odvijanje in zavijanje zamaška z navojem.
- Vadite izteg vseh prstov:
  1. hitro odrivajte drobne predmete po mizi z vsakim prstom posebej;
  2. hitro odrivajte večje predmete po mizi z vsemi prsti hkrati.

- Stiskajte prste po dolžini drugega k drugemu: zadržite tanek papir med drugim in tretjim prstom, tretjim in četrtnim prstom, četrtnim in petim prstom.
- Po odstranitvi šivov posvetite pozornost gibljivosti zapestja. Poleg vaj, ki se jih boste naučili na fizioterapiji, vam svetujemo naslednje vaje za boljše drsenje živca in kit v zapestnem kanalu. Čez dan jih ponavljajte vsako uro nekaj minut in v vsakem od spodnjih šestih položajev zadržite roko po pet sekund:



1. stisnite prste v pest (slika 1);
2. iztegnite prste (slika 2);
3. upognite roko v zapestju nazaj (slika 3);
4. odmaknite palec od ostalih prstov (slika 4);
5. s tako odmaknjenim palcem upognite zapestje nazaj (slika 5);
6. nato z drugo roko nežno nategnite palec nazaj, kolikor gre (slika 6) in začnite spet z vajo 1.

### Delovna terapija

- Vadite triprstni prijem; vaji napravite najprej s palcem kazalcem in sredincem hkrati, nato pa še s palcem prstancem in mezincem hkrati:
  1. primite zamašek s tremi prsti, ga izvlecite iz steklenice in ga znova potisnite vanjo (vajo ponovite 10- do 20-krat);
  2. z dominantno roko pišite, privijajte in izvijajte vijake z izvijačem ter režite različne materiale s škarjami.
- Kljukasti prijem izvajajte s tričlenimi prsti; predmete vlečete ali držite:
  1. odpirajte predale;
  2. nosite torbico.
- S tričlenimi prsti prijemajte valjaste predmete in s palcem zaprite prijem.
- Stiskajte valjaste predmete različnih debelin po velikosti od večjih k manjšim, npr. embalaža sprejev, držaji orodij – lopata, kladivo, metla, kuhalnica, ... Močno stisnite, prijem za nekaj sekund zadržite, ga popustite in močno iztegnite prste. Vajo ponovite približno dvajsetkrat.
- Z vsemi prsti naredite jamico – posodico za okrogel predmet, ga objemite in stisnite:
  1. stiskajte v pest mehko žogico iz penaste gume z dlanjo obrnjeno proti stropu;
  2. stiskajte, oz. gnetite mehko žogico iz penaste gume z dlanjo obrnjeno proti tlam – kot da mesite testo;
  3. gnetite testo različnih gostot: mehko za kruh, trše za rezance, še trše za ribano kašo.
- Širite iztegnjene prste: raztegujte gumico napeto med palcem in kazalcem, palcem in sredincem, palcem in prstancem ter palcem in mezincem.
- Stiskajte prste po dolžini drugega k drugemu:
  1. med prsti zadržite težjo tanko knjižico najprej med drugim in tretjim prstom, nato tretjim in četrtnim prstom, končno med četrtnim in petim prstom;
  2. poskusite zadržati med prsti po enakem vrstnem redu trak tkanine, medtem ko ga z drugo roko vlečete stran.

- Obračajte podlaket: roko skrčite v komolcu do pravega kota in komolec stisnite ob telo. S prsti primite krajšo palico ali kuhalnico in z zasukom dlani navzgor in navzdol poskusite 10- do 20-krat opisati čim večji krog.
- Po odstranitvi šivov lahko opravljate tudi manjša hišna dela.
- **Tri tedne po operaciji** lahko opravljate tudi težja dela, vendar vam odsvetujemo dvigovanje bremen, težjih od 10 kg.

### Delovna terapija

- S trsnimi škarjami režite različno debele in trde paličice.
  - Odmikajte vse prste narazen drugega od drugega z raztegovanjem gumice, nameščene od palca do mezinca.
  - Iztegujte in krčite roko v zapestju proti upor:
1. podlaket naslonite na mizo, z drugo roko jo zadržujte ob podlago. Dlan visi preko roba, obrnjena navzdol. Čez dlan obesite vrečko, v kateri je približno ½ kg teže. 10- do 20-krat dvignite in spustite dlan;
  2. obrnite podlaket, tako da gleda dlan navzgor. Prejšnjo vajo ponovite 10- do 20-krat še v tem položaju.
- Obračajte, oziroma odklanjajte dlan v zapestju v levo in desno:
1. podlaket položite na mizo po mezinčevi strani. Dlan gleda preko roba, nanjo obesite vrečko s približno ½ kg teže ter 10- do 20-krat dvignite in spustite dlan;
  2. podlaket položite na mizo, dlan je obrnjena proti tlom in postavljena preko roba. S približno ½ kg težko vrečko obteženo dlan premikajte skrajno levo in desno 10- do 20-krat;
  3. vajo 2 ponovite še z dlanjo obrnjeno proti stropu.
- **Mesec dni po operaciji** lahko pričnete z grobim masiranjem brazgotin s kakršnokoli kremo. Pomembno je, da ob masaži toliko pritiskate, da brazgotina pobledi. Masirajte jih tri- do štirikrat dnevno približno pol leta oziroma dokler se ne zmečajo.
  - Svetujemo razbremenitev roke in dolgotrajno prisilno držo zapestja do šest tednov po operativnem posegu. Ob povratku na delo boste lahko občasno še čutili mravljinčenje v prstih, kar pa postopoma izgine. Živec se lahko obnavlja še do dve leti po sprostitvi. Počasi, približno v pol leta ali več se vam bo povrnila fizična moč roke.

Uredil: asist. Zdenko Orožim dr. med., specialist splošne, plastične in rekonstruktivne kirurgije  
Risbe: Dušan Amanović; skeniranje risb: INO, grafično podjetje d. o. o.

Želimo vam uspešno rehabilitacijo!

Oddelek za plastično in rekonstruktivno kirurgijo ter kirurgijo roke

**Kataloška oznaka: KPo-02**

April 2024, verzija 1