

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapeuttikoulutus

2020

Moona Salonen, Essi Salminen & Annika Elonen

OPAS RANTEEN MURTUMAN KUNTOUTUKSEEN TOIMINTATERAPIASSA

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Toimintaterapeuttioulutus

2020 | 22 sivua, 14 liitesivua

Moona Salonen, Essi Salminen & Annika Elonen

OPAS RANTEEN MURTUMAN KUNTOUTUKSEEN TOIMINTATERAPIASSA

Suomessa rannemurtuma on yksi yleisimmistä yläraajavammoista, etenkin iäkkäimmillä asiakkailla. Yleisimmin murtuma hoidetaan kipsaamalla tai leikkaus hoidolla. Vaikka rannemurtumat ovat todella yleisiä, niiden kuntoutuksesta etenkin toimintaterapiassa on hyvin vähän näyttöä.

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä. Kehittämistyön tuotoksena syntyi opas ranteen murtuman kuntoutukseen toimintaterapiassa, Turun kaupungin hyvinvointitoimialan lääkinällisen kuntoutuksen yksikölle. Tarkoituksena oli luoda opas, joka rohkaisisi asiakasta käyttämään murtunutta kättä kotona tapahtuvassa kuntoutuksessa. Lisäksi opas tukisi toimintaterapeuttia hänen työssään ja toisi lisää näkyvyyttä toimintaterapian alalle.

Opas-ranteen murtuman kuntoutukseen toimintaterapiassa rohkaisee asiakkaita käyttämään kättään erilaisten yksinkertaisten harjoitteiden avulla. Opas sisältää selkeät kirjalliset ja kuvalliset ohjeet, joiden tarkoituksena on tukea asiakasta kuntoutuksessa. Harjoitteissa hyödynnettiin Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin ranteen harjoituksia kipsin poiston jälkeen. Oppaassa kerrotaan myös yleistietoa murtuneen käden kuntoutuksesta kipsin poiston jälkeen. Opas toteutettiin hyödyntäen toiminnan analyysiä, joka on yksi toimintaterapeutin tärkeimmistä työvälineistä.

ASIASANAT:

Kuntoutus, opas, rannemurtuma, toiminnan analyysi.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational Therapy

2020 | 22 of pages, 14 of pages in appendices

Moona Salonen, Essi Salminen & Annika Elonen

A GUIDE FOR THE REHABILITATION OF WRIST FRACTURES IN OCCUPATIONAL THERAPY

Wrist fractures are one of the most common upper limb injuries in Finland especially among older clients. Fractures are most commonly treated by applying a cast or surgical treatment. Even though wrist fractures are very common, there is very little evidence of rehabilitation of such injuries specifically in occupational therapy.

This thesis attempts to provide development in the field of occupational therapy. As a result, a guide was developed for the rehabilitation of wrist fractures in occupational therapy for the Medical Rehabilitation Unit of the Welfare Department for the City of Turku. The purpose was to create a guide that would encourage the client to engage in home-based rehabilitation. In addition, the guide would support the therapists' work and bring more visibility to the field of occupational therapy.

This guide for occupational therapy encourages clients with fractures to perform a variety of simple exercises as part of their rehabilitation. The guide includes clearly written instructions supported by pictures designed to support the client in their rehabilitation. The exercises used after the removal of a cast by the Southwestern Hospital District of Finland were used when comprising the exercises for this guide. The guide also provides general information for the rehabilitation of a wrist fracture, after the removal of a cast. The guide was created with the use of activity analysis which is one of the most important tools for an occupational therapist.

[Click here to enter text.](#)

KEYWORDS:

Rehabilitation, guide, wrist fracture, activity analysis.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA	6
2.1 Toimeksiantaja	6
2.2 Tarkoitus ja tavoite	6
2.3 Toiminnan analyysi	7
3 RANTEEN MURTUMAN KUNTOUTUS	9
3.1 Ranteen murtuma	9
3.2 Kuntoutuksen rooli	9
3.3 Kipu ja ranteen murtuma	11
4 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN	13
4.1 Tarpeen tunnistaminen	14
4.2 Ideointi	14
4.3 Suunnittelu	15
4.4 Toteutus ja tuotos	16
4.5 Arviointi ja päätös	17
5 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	19
6 POHDINTA	21
LÄHTEET	23

LIITTEET

- Liite 1. Toiminnan analyysi
Liite 2. Käden käytön tukeminen keittiötoimissa

KUVAT

- Kuva 1. Tehtävä suuntautuneen analyysin osatehtävät (mukaillen Hersch ym. 2005, 45-46). 8
Kuva 2. Kehittämistyön vaiheet. (Salonen ym. 2017, 52.) 13

1 JOHDANTO

Suomessa esiintyy vuosittain noin 12 000 varttinäluun alaosan murtumaa (rannemurtuma). On todettu, että murtumia esiintyy enemmän ikääntyessä. Yli 65- vuotiailla ilmenee varttinäluun alaosan murtumia jopa 18 prosenttia. Yleinen hoitomuoto varttinäluun alaosan murtumaan on konservatiivinen hoito. (Duodecim 2016, 1.)

Ikääntyneiden varttinäluun alaosan murtumat johtuvat usein kaatumisesta (Duodecim 2016, 2). Kaatuminen itsessään on pelottava kokemus, mikä voi laukaista pelkotiloja murtuneen käden käytössä, joka saattaa johtaa toimintakyvyn heikkenemiseen (Mänty ym. 2006, 3-4). Toimintarajoituksen minimoiminen on yksi keskeinen murtuman jälkeisen kuntoutuksen tavoite. Kuntoutuksen tarkoituksena on saavuttaa mahdollisimman kivuton ranne, sekä lihasvoiman ja nivelten liikelaajuuksien palautuminen. (Duodecim 2016, 19-20.)

Tässä opinnäytetyössä kerrotaan ranteen alueen murtumista (varttinäluun alaosan murtuma) ja sen kuntoutuksesta toimintaterapiassa kipsin poiston jälkeen. Opinnäytetyön kehittämistyönä olemme luoneet oppaan käden käytön tukemiseen keittiötoiminnoissa.

Opinnäytetyö toteutetaan yhdessä Turun kaupungin hyvinvointitoimialan lääkinnällisen kuntoutuksen yksikön kanssa. Toimeksiantajamme toivoi meiltä enemmän toimintaterapian näkökulmaa murtumien kuntoutuksessa työnsä tueksi. Tekemämme näytönsä pohjalta toimintaterapian vaikuttavuudesta ei ole luotettavaa näyttöä ranteen murtumien kuntoutuksessa. Näyttöön pohjautuvia tutkimuksia aiheesta on vähän, ja suositukset perustuvat lähinnä eri asiantuntijoiden kokemuksiin (Duodecim 2016, 19-20).

Opinnäytetyön tavoitteena on toteuttaa opas Turun kaupungin lääkinnällisen kuntoutuksen käyttöön. Opas on tarkoitettu asiakkaille, joka annetaan heille kuntoutusjakson aikana. Tarkoituksena on motivoida asiakasta käyttämään kättä arjen perustoimissa ja poistaa kivun pelkoa. Opas sisältää kahdeksan harjoitetta, joissa on erilaisia keittiötoimintoja.

2 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA

Toimeksiantajillamme oli herännyt tarve tutkimusnäytöstä yläraajamurtuman kuntoutuksesta toimintaterapiassa. Tutkimusnäytön olisi tarkoitus olla tukena heidän työssään ja sitä kautta kehittää toimintaterapeuttista osaamista sekä tuoda toimintaterapiaa näkyväksi murtumien kuntoutuksessa. Näytön vähäisyyden vuoksi aihe jouduttiin rajaamaan uudestaan, jolloin päädyimme tekemään kehittämistyön ja tuotoksena syntyi opas asiakkaille ranteen murtuman kuntoutukseen toimintaterapiassa.

2.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyö toteutetaan yhdessä Turun kaupungin hyvinvointitoimialan lääkinnällisen kuntoutuksen yksikön kanssa. Yleensä kuntoutusta tapahtuu akuutin sairauden tai heikentyneen toimintakyvyn seurauksena. Kuntoutus voi olla ryhmä- tai yksilömuotoista ja sitä voidaan toteuttaa kuntoutuskeskuksessa sekä asiakkaan kotona. Kuntoutuksen tavoitteena on parantaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä mahdollistaa ihmisten itsenäistä selviytymistä arjessa eri elämänvaiheissa. (Turku, 2020.)

2.2 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda asiakkaille opas murtuneen ranteen kuntoutukseen toimintaterapiassa. Opas pohjautuu tutkittuun ja ajankohtaiseen näyttöön, jossa on hyödynnetty toiminnallisuuteen pohjautuvia taustateorioita sekä Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin kuntoutusohjeita. VSSHP:n ranteen harjoitukset kipsin poiston jälkeen sisältävät harjoitteita sormien ja ranteen liikkuvuuden ja lihastoiminnan parantamiseksi. (VSSHP 2020). Tavoitteena on kehittää opas, joka annetaan kipsin poiston jälkeen. Oppaan avulla voidaan motivoida ja kannustaa asiakasta käyttämään murtunutta kättä mahdollisimman normaalisti arjessa. Lisäksi tarkoituksena on tuoda esille toimintaterapeutin työtä ja näkyvyyttä alalle.

2.3 Toiminnan analyysi

Toiminnan analyysi on tärkeä osa toimintaterapeutin työtä ja merkittävä ydinosaamisen alue. Toimintaterapeutin tekemä toiminnan analyysi antaa tietoa toiminnan vaatimuksista, joita yksilö, ryhmä tai yhteisö tarvitsee osallistuakseen juuri tiettyyn toimintaan. Analysoimalla toimintaa saadaan paljon tietoa toiminnasta, esimerkiksi millaisessa ympäristössä toiminta tapahtuu, mitä materiaaleja tarvitaan ja kuinka paljon toiminta vaatii aikaa. Oleellista tietoa on myös se, miten toiminta etenee ja miten sitä voidaan porrastaa tai soveltaa yksilöllisten tarpeiden mukaan sopivaksi. Toiminnan analyysissä toimintaa pilkotaan pienempiin osiin, jotta kokonaisuuden hahmottaminen helpottuisi. Tämä auttaa myös terapian suunnittelua ja toteuttamista juuri oikealla haasteella. (Thomas 2012, 3-10.)

Toiminnan analyysi voidaan jaotella sen mukaan, mistä näkökulmasta analysoitavaa toimintaa halutaan tarkastella. Tehtäväsuuntautuneessa toiminnan analyysissä tarkastellaan mitä taitoja ja valmiuksia juuri kyseinen valittu toiminta vaatii. Olemme hyödyntäneet oppaassa erilaisia harjoituksia, joita olemme tehtäväsuuntautuneen analyysin mukaisesti jakaneet pienempiin osiin ja tarkastelleet toiminnan vaatimusten näkökulmasta. Oppaaseen on siis valittu useampi käden kuntoutusta edistävä harjoite, jossa olemme pyrkineet huomioimaan niissä tarvittavia taitoja, valmiuksia ja mahdollisia ympäristön asettamia vaatimuksia. Tämän lisäksi tehtäväsuuntautuneessa analyysissä oleellista on toiminnan jakaminen osatehtäviin, jotka toteutuvat oppaassa harjoitusten vaiheistamisen kautta. Olemme keskittyneet oppaassa asiakkaalla todennäköisimmin ilmeneviin haasteisiin ja pyrkineet erilaisten vinkkien avulla kertomaan, miten harjoitetta voidaan soveltaa tai helpottaa eri tavoin. (Hersch ym. 2005, 24-26, 45-46.)

Osa 1- Yhteenveto toiminnasta

1. Toiminnan kuvaaminen lyhyesti 2. Osatehtävien kuvaus ja niihin tarvittava aika 3. Varotoimet 4. Erityishuomiot toiminnan suorittamiseen kuten ikä, koulutus ja kulttuuriset vaatimukset 5. Hyväksyttävät kriteerit toiminnasta suoriutumiseen 6. Toiminnan vaatimukset: materiaalit ja välineet, ympäristö sekä sosiaaliset vaatimukset.

Osa 2 - Toimintakokonaisuuden analysointi

Tarkoituksena on määrittää mitä eri toimintakokonaisuuden osa-alueita analysoitava toiminta sisältää. Näitä osa-alueita ovat ADL- ja IADL-toiminnot, koulutus, työ, leikki, vapaa-aika, sosiaalinen osallisuus.

Osa 3 - Toiminnallisten valmiuksien ja taitojen analysointi

Tässä osiossa tulee määrittää mitä valmiuksia ja taitoja tarvitaan toiminnasta suoriutumiseen. Hersch on jakanut taidot kolmeen eri osioon: motorisiin, kognitiivisiin ja sosiaalisiin taitoihin. Valmiudet hän taas on jakanut kehon toimintoihin ja kehon rakenteisiin.

Osa 4- Toiminnallisten kontekstien analysointi

Tarkoituksena on määrittää mitkä kontekstuaaliset tekijät sekä roolit, tavat ja rutiinit vaikuttavat toiminnan suoriutumiseen. Kontekstuaalisia tekijöitä ovat kulttuuriset, fyysiset, sosiaaliset sekä ajalliset.

Kuva 1. Tehtävä suuntautuneen analyysin osatehtävät (mukaillen Hersch ym. 2005, 45-46).

3 RANTEEN MURTUMAN KUNTOUTUS

3.1 Ranteen murtuma

Yleisin ranteen murtuma on varttinäluun alaosan murtuma. Suurin osa (54–77 prosenttia) aikuisten varttinäluun alaosan murtumista syntyy kaatumistapaturmissa kaaduttaessa ojennetun yläraajan varaan. Etenkin talvisin liukkaat tiet ovat yksi murtumia aiheuttava tekijä. (Duodecim 2016, 2-5.) Varttinäluun alaosan murtumien syyt vaihtelevat iän, sukupuolen ja esimerkiksi asuinalueen mukaan. Selkeä murtumille altistava tekijä on kävelyteiden liukkaus talviaikana. On myös todettu, että esimerkiksi pieni painoindeksi eli BMI, korkea ikä ja kaatumisalttius, sekä naissukupuoli ovat muita riskitekijöitä murtumien syntymisessä. Ikääntyneillä ihmisillä yhtenä merkittävänä osasyynä on luuston haurastuminen (osteoporoosi). (Duodecim 2016, 5.)

Ranteen murtuma hoidetaan useimmiten kipsaamalla. Luut asetellaan paikalleen paikallispuudutuksessa ja murtunut käsi kipsataan, yleensä rystysistä kyynärvarteen asti. Kipsiä suositellaan pitämään 4-5 viikkoa. Murtuman paranemista seurataan yleisesti kipsihoidon aikana röntgenkuvien avulla. Joskus kuitenkin vaikeimmissa tapauksissa murtuma joudutaan hoitamaan leikkaamalla. Yleensä leikkaushoidon tarvetta arvioidaan erikoissairaanhoidossa. Työikäisillä potilailla tulee harkita kirurgista hoitoa, jos murtumaa ei saada sulkeisesti oikeaan asentoon tai se peittää 1-2 viikon seurantakuviissa. On myös mahdollista, että ilman leikkaushoitoa murtuman ominaisuudet ennustavat käden huonompaa toiminnallista lopputulosta. Kirurgisen hoidon jälkeen käsi kipsataan useimmiten pariaksi viikoksi. (Terveyskirjasto 2016.)

3.2 Kuntoutuksen rooli

Kuntoutuksen tavoitteena on ranteen murtuman aiheuttaman toimintarajoituksen vähentäminen tai parhaimmillaan sen poistaminen kokonaan. Päämääränä on kivuton ranne, hyvä puristusvoima ja koordinaatio,

sekä nivelten täysi liikkuvuus. Kuntoutuksen tärkein tehtävä olisi motivoida asiakasta harjoittelemaan annettujen ohjeiden mukaisesti ja rohkaista käyttämään kättä oikeaan aikaan päivittäisissä toiminnoissa. (Duodecim 2016, 19.)

Toimintaterapeutin tai fysioterapeutin ohjeistama omatoiminen kotiharjoittelu riittää kuntoutusmuodoksi, mikäli ranteen murtuma on parantunut ilman ongelmia. Tehostetun kuntoutuksen tarpeen merkkejä ovat esimerkiksi ranteen voimakas turvotus, suhteeton kipu, käden ja sormien jäykkyys, käden käytön pelko tai tehoton kotiharjoittelu. (Duodecim 2016, 19.)

Toimintaterapiassa hyödynnetään erilaisia menetelmiä ja keinoja, joiden avulla on mahdollista vaikuttaa käden vamman tai sairauden aiheuttamaan toiminnan vajaukseen. Terapian keskeinen tavoite on, että asiakas pystyisi jatkamaan mahdollisimman täysipainoisesti omaa elämäänsä. Aina ei kuitenkaan pystytä saavuttamaan täysin normaalia käden toimintaa, mutta asiakasta neuvotaan parhaalla mahdollisella tavalla elämään rajoitustensa kanssa. Terapian tulee olla entistä tehostetumpaa ja keskitetympää, mitä hankalampi käsivamma on. (Rantala, Berglund-Hintze & Keponen 2016, 661.)

Toimintaterapeutti suunnittelee terapian tavoitteet ja terapianmenetelmät arvioinnin pohjalta. Terapian avulla voidaan vaikuttaa moniin yläraajan ja käden toimintoihin, kun hoidetaan erilaisia sairauksia ja vammoja. Käsiterapian toiminta-alueita ovat esimerkiksi arven hoito, turvotuksen poistaminen, kivun vähentäminen, potilaan ohjaaminen ja opettaminen, sekä yleinen toiminnallisuuden ylläpitäminen. Käsivammasta aiheutuu yleensä motoristen ja myös sensoristen taitojen häiriöitä. Käden arvioinnissa edistymisen seuraaminen on tärkeää ja se motivoi yleensä myös asiakasta harjoittelemaan tehokkaasti. Olisi erityisen tärkeää ottaa huomioon vamman ja oireiden vaikutukset asiakkaan elämäntilanteeseen ja rohkaista häntä kertomaan kokemukseen liittyvistä ajatuksista ja tunteista. (Rantala, Berglund-Hintze & Keponen 2016, 661-662.)

3.3 Kipu ja ranteen murtuma

Värttinäluun alaosan murtuma aiheuttaa ranteen alueelle paikallisen kudosisvaurion, joka saa aikaan tulehdusreaktion. Hermopäätteet, jotka aistivat kipua aktivoituvat ja alttius ärsykeille kasvaa. Akuutti kipu lievittyy yleensä noin parissa viikossa ja sen tulisi helpottaa vaurion parantuessa. Murtuman jälkeen on kuitenkin normaalia tuntea lievää kipua ja se voi kestää kuukausista jopa vuosiin. Kivun kokeminen ja siihen liittyvät pelot voivat kuitenkin vaikuttaa merkittävästi toipumisen hidastumiseen ja kivun pitkittymiseen. (Duodecim 2016, 6,13.)

Kivun kokeminen on aina yksilöllistä. Nykytiedon valossa kipu on moniulotteinen kokemus, johon liittyy monta eri tekijää, eikä vain yksittäinen kudosisvaurio. Jos akuuttia kipua ei hoideta tai kipu pitkittyy keskushermoston kipuradat voivat herkistyä ja kipu saattaa jäädä niin sanotusti ”päälle” aivoihin. Näin ollen on siis mahdollista, että alkuperäisen kivun aiheuttanut vamma paranee, mutta häiriötilaan joutuneet kipuratojen hermosäikeet viestivät yhä kivusta vamman alueella. Kroonistunut kipu on harvoin merkinä vaarasta ja siihen ei tule suhtautua samalla tavalla kuin akuuttiin kipuun. (Miranda 2016, 10-11.)

Koska kivun kokemus on aina omakohtainen, se asettaa myös haasteita hoidolle. Tosin se antaa myös paljon erilaisia mahdollisuuksia ja jokaiselle ihmiselle on mahdollista löytää omat yksilölliset keinonsa kivunhallintaan. On olemassa monia asioita, joihin voi itse vaikuttaa ja nämä asiat auttavat kivun kanssa elämiseen. Kivun kokemista ei tule vähätellä, mutta sille ei myöskään tarvitse antaa koko elämää hallitsevaa asemaa. Tutkimuksissa on todettu, että muun muassa elämän myönteisyys, riittävä sosiaalinen tuki ja verkosto, terveelliset elämäntavat, riittävä uni ja toiveikkuus voivat vaikuttaa myönteisesti kipuun. Näiden asioiden avulla voi saada positiivisia vaikutuksia fysiologisiin toimintoihin, omaan käyttäytymiseen ja ajatteluun. (Miranda 2016, 8, 230-231.)

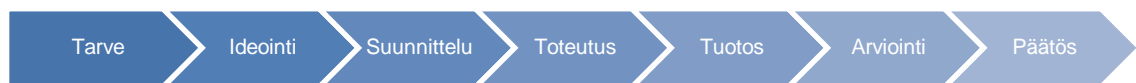
On myös tärkeää osata tunnistaa omat kipuun liittyvät pelot ja uskomukset. Oikea tieto lisää ymmärrystä kivusta ja voi parhaimmillaan auttaa sen hyväksymisessä ja vähentää kipuun liittyviä pelkoja. Mielekkäiden asioiden tekeminen siirtää huomion pois kivusta ja näin ollen kivun voimakkuus ja

kipuherkkyys voivat vähentyä. Myönteiset odotukset kivun kanssa lisäävät omaa pystyvyyden ja hallinnan tunnetta. (Ojala 2018, 179, 181, 188.)

4 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyössä hyödynnämme lineaarista kehittämistyönmallia. Malli sisältää seitsemän vaihetta, jotka etenevät loogisessa järjestyksessä.

Kehittämistyössämme vaiheet limittyvät toisiinsa niin kuin useasti lineaarisessa mallissa. Kuvassa 1. on kuvattu lineaarisen mallin vaiheet ja kehittämistyön kulku. (Salonen ym. 2017, 52.)



Kuva 2. Kehittämistyön vaiheet. (Salonen ym. 2017, 52.)

Opinnäytetyöprosessimme on edennyt lineaarisen mallin mukaisesti. Aluksi toimeksiantajalla oli tarve saada lisää tutkittua tietoa toimintaterapeutin roolista murtuneen yläraaja kuntoutuksessa. Mielenkiintomme heräsi ja päätimme valita aiheen. Lähdimme ideoimaan opinnäytetyötä lineaarisen mallin mukaisesti ja sen mukaan on ollut luontevaa edetä vaihe kerrallaan kohti toteutusta ja valmista opasta.

Opinnäytetyömme aihe valittiin keväällä 2019 koulun tarjoamasta aihepankista, jolloin saimme itse päättää annetuista opinnäytetyön vaihtoehdoista mieleisemme. Päätimme valita aiheeksi yläraajan murtumien kuntoutuksen toimintaterapiassa. Tapasimme toimeksiantajan syksyllä 2019 ja keskustelimme opinnäytetyön tarpeesta, tavoitteista ja muusta aiheeseen liittyvästä. Aluksi tarkoituksenamme oli toteuttaa integroiva kirjallisuuskatsaus, mutta tekemämme näytönsuorituksen pohjalta toimintaterapian vaikuttavuudesta murtumien kuntoutuksessa löytyi vain todella vähän näyttöön pohjautuvia tutkimuksia. Rajasimme lopulta näytönsuorituksen yläraajan murtumasta pelkästään ranteen alueen murtumiin, koska aiheesta löytyi enemmän tutkittua tietoa.

4.1 Tarpeen tunnistaminen

Muutostarve on kehittämistyössä lähtökohtana. Tässä vaiheessa on oleellista tietää, mihin aihealue rajataan ja päästä yhteisymmärrykseen kehittämiskohteesta. (Salonen ym. 2017, 56.)

Tapasimme toimeksiantajaa uudelleen tammikuussa 2020. Heidän mukaansa asiakkailta on ollut usein pelkoa käyttää kättä ranteen murtuman jälkeen. Tämä on alentanut asiakkaiden toimintakykyä, mikä on taas usein aiheuttanut uusia murtumia. Toimeksiantajat kuvailivat tätä niin sanottuna noidankehänä. Keskustelun pohjalta kävi ilmi tarpeesta tehdä asiakkaille jonkinlainen opas tai lehtiö vanhojen materiaalien tilalle. Tarkoituksena olisi myös tuoda enemmän ilmi toimintaterapeuttista näkökulmaa ja rohkaista käden käyttöön arjen toiminnoissa.

4.2 Ideointi

Ideointivaiheessa olisi tarkoitus sopia suunnitelma, jonka mukaan edetään. Laaditut tavoitteet ohjaavat haluttuun muutokseen. On myös tärkeää luoda mahdollisimman monipuolinen näkökulma, ottaen huomioon eri ihmisten ajatuksia aiheesta. Tämä voi lisätä myös motivaatiota ja kiinnostusta kehittämistyötä kohtaan. (Salonen ym. 2017, 58.)

Lähdimme miettimään harjoitteiden sisältöä ja päädyimme suunnittelemaan opasta ranteen murtuman kuntoutukseen toimintaterapiassa. Päätimme rajata aiheen toimeksiantajan kanssa keittiötoimiin. Nämä liittyvät jokaisen asiakkaan arkeen ja niiden avulla saamme toteutettua mahdollisimman asiakaslähtöisen oppaan. Toimintaterapeutti hyödyntää yleisesti työssään keittiötoimintoja esimerkiksi terapiassa ja arvioinnissa. Keittiötoimintoihin liittyvien ideoiden pohjalta valitsimme oppaaseen erilaisia käden harjoitteita.

4.3 Suunnittelu

Suunnitteluvaiheessa tulee käydä ilmi, mitä kehittämistyöllä tavoitellaan ja miten se toteutetaan. Kehittämistoiminnassa on tärkeää, että kehitettävä toiminta on tarkoituksenmukaista, tarkoin suunniteltua ja sillä on jokin tarve. Tässä vaiheessa tehdään myös näytönhaku aiheeseen liittyen, jotta kehittämistoiminta perustuu tutkittuun tietoon. Suunnitteluvaihe sisältää myös aiheen rajauksen ja kirjallisen suunnitelman, jossa tulee esiin muun muassa tavoitteet, etenemisjärjestys, toimijat ja kehittämismenetelmät. (Salonen ym. 2017, 60.)

Suunnitteluvaiheessa lähdimme tekemään laajaa näytönhakua. Rajasimme hakutulokset kymmenen vuoden sisällä julkaistuihin teksteihin ja hyödynsimme eri tietokantoja, muun muassa Cochrane library, CINAHL Complete, Academic Search Elite, Duodecim Oppiportti. Hakusanoina käytimme ”ranne murtuma”, ”värttinäluun alaosan murtuma”, ”kuntoutus”, ”toimintaterapia”, ”fracture”, ”hand”, ”wrist”, ”rehabilitation”, ”occupational therapy” ja näiden hakusanojen yhdistelmiä. Kirjallisuudessa pyrimme käyttämään uusimpia materiaaleja. Toimintaterapeuttisena viitekehyksenä käytimme toiminnan analyysiä, jota hyödynsimme oppaan suunnittelussa.

Lähdimme miettimään ideoinnin perusteella oppaan sisältöä ja mitä asioita tulisi ottaa huomioon. Meidän täytyi yhdessä miettiä, miten voimme tehdä jokaiselle asiakkaalle soveltuvan oppaan, josta on hyötyä myös toimeksiantajallemme. Meille oli alusta asti selvää, että pohjaamme oppaan VSSHP:n sairaanhoitopiirin ranteen harjoituksiin kipsin poiston jälkeen. Halusimme saada lisäksi jonkun konkreettisen toiminnan harjoitusten taustalle, joten päätimme hyödyntää ruoan valmistamista ja tehdä kalakeiton.

Esitimme opinnäytetyösuunnitelmamme maaliskuussa 2020 Turun ammattikorkeakoulun opinnäytetyöseminaarissa. Tämän jälkeen teimme opinnäytetyösopimuksen Turun ammattikorkeakoulun ja Turun kaupungin hyvinvointitoimialan lääkinnällisen kuntoutuksen kanssa. Saimme luvan aloittaa opinnäytetyön teon.

4.4 Toteutus ja tuotos

Kun suunnitelma on saatu valmiiksi, alkaa toteutusvaihe. Tässä vaiheessa edetään aiemmin tehdyn suunnitelman mukaan. On tärkeää muistaa, että suunnitelman vaiheet voivat muuttua, mutta ne ohjaavat silti opinnäytetyöprosessia eteenpäin. Toteutusvaiheessa viestintä ryhmäläisten, toimeksiantajien ja ohjaavan opettajan kanssa on tärkeää. (Salonen ym. 2017, 62.)

Toteutusvaiheessa aloimme työstämään opasta suunnitelman pohjalta. Oppaassa toimii kalakeiton valmistus juonena, jotta oppaan harjoitukset ja kuvat etenevät loogisesti. Emme kuitenkaan tuo tätä ilmi, koska oppaan tarkoituksena on hyödyntää monipuolisesti kaikkia keittiön toimintoja, eikä pelkästään ruuan valmistusta.

Tehtäväsuuntautunut analyysi on yksi toimintaterapeuttien työväline, jota hyödynsimme kotiharjoitteiden teossa (Liite 1). Siinä kuvataan tehtävä vaiheittain ja tehtävän vaatimat taidot ja valmiudet. (Thomas 2012, 3-10.)

Toiminnan tehtäväsuuntautuneen analyysin lisäksi toiminnan soveltaminen ja porrastaminen on tärkeä osa toimintaterapeutista osaamista. Toimintaa voidaan soveltaa ja porrastaa esimerkiksi mahdollisilla ympäristön muutoksilla tai muuttamalla toimintatapaa. (Hersch ym. 2005, 24-26). Oppaan kotiharjoitteista on tehty tehtäväsuuntautuneet analyysit ja harjoitteita sovelletaan sekä porrastetaan kaikille sopiviksi. Kotiharjoitteissa olemme tehtäväsuuntautuneen analyysin lisäksi hyödyntäneet VSSHP: n kotiharjoitteita murtuneen ranteen kuntoutuksessa kipsin poiston jälkeen. Toiminnan analyysin ja VSSHP: n kotiharjoitteiden lisäksi olemme hyödyntäneet näytönhaun vaiheessa hyväksi todettuja julkaisuja, joita olemme tuoneet näkyviksi, kuten kipu osana murtuman kuntoutusprosessia.

Kehittämistoiminnassa tuotoksen avulla saadaan tietoa hyödyistä sekä muutoksista. Tuotoksena voi syntyä esimerkiksi opas, perehdytyskansio tai prosessikuvaus ja sen tulee tuottaa lisäarvoa työyhteisölle. (Salonen ym. 2017, 63.)

Opinnäytetyössämme tuotoksena syntyy opas, joka sisältää erilaisia harjoitteita, joita aletaan harjoittamaan kipsin poiston jälkeen (Liite 2). On tärkeää, että opas on rakennettu asiakkaan näkökulmasta ja teksti on helppolukuista. Oppaassa on kuvia tekstin tukena, se sisältää myös tiedon miksi harjoitetta tehdään ja mitä se harjoittaa. (Kotimaisten kielten keskus 2020, 1). Oppaan sisältöön on valittu tarina, jossa juoni etenee loogisesti asiakkaan näkökulmasta. Se sisältää yhteensä kahdeksan erilaista harjoitetta. Harjoitteille ei ole määrätty tiettyä toistomäärää tai kestoja. On tärkeää, että ohjeet luetaan tarkasti läpi ja niitä tehtäessä on hyvä keskittyä ranteen oikeisiin asentoihin, jotta saataisiin ranteen maksimaalinen palautuminen liikkuvuuden, voiman ja koordinaation suhteen. Oppaan on myös tarkoituksena motivoida asiakasta käyttämään kättä mahdollisimman normaalisti kaikissa arjen toiminnoissa.

4.5 Arviointi ja päätös

Arviointia tapahtuu koko opinnäytetyöprosessin ajan, se voi olla esimerkiksi itsearviointia, vertaisarviointia tai ulkoista arviointia. Arviointivaiheeseen kuuluu myös loppuraportin teko, joka on kehittämistoiminnasta tehty kirjallinen tuotos. Loppuraportissa kuvaillaan kaikki vaiheet tunnistetusta tarpeesta lopullisiin tuloksiin asti. (Salonen ym. 2017, 64-65.)

Opinnäytetyöprosessimme ajan olemme koko ajan arvioineet omaa työskentelyä, jotta saisimme oppaasta mahdollisimman selkeän ja kaikille soveltuvan. Itsearviointia on myös tapahtunut loppuraportoinnin yhteydessä, sillä olemme asettaneet tavoitteita, joiden avulla olemme pystyneet saavuttamaan opinnäytetyöprosessin onnistuneesti loppuun asti ja, että työ

valmistuisi ajallaan. Olemme saaneet myös palautetta ohjaavalta opettajalta sekä toimeksiantajilta oppaaseen liittyen, joka on auttanut meitä saamaan oppaan valmiiksi. Ohjaava opettaja on myös antanut palautetta opinnäytetyöprosessin aikana, jonka pohjalta olemme pystyneet luomaan raporttia. Opinnäytetyöseminaarissa saamme vertaisarviointia opponoijiltamme. Prosessin aikana olemme pysyneet hyvin suunnitellussa aikataulussa, sillä olimme suunnitelleet, että opinnäytetyö valmistuisi syksyllä 2020. Maailmalla olevan koronatilanteen vuoksi meille tuli mahdolliseksi saada opinnäytetyö valmiiksi keväällä 2020.

Kehittämistyö on valmis, kun tavoitteet ja tulokset on saavutettu sekä loppuraportti on kirjoitettu. Päätämisvaiheeseen kuuluu suunnittelu, että miten tuotosta aiotaan hyödyntää ja miten sitä lähdetään jakamaan. (Salonen ym. 2017, 66.)

Opinnäytetyöprosessimme on valmis, kun kirjallinen työ palautetaan. Prosessin päätyttyä lähetämme valmiin oppaan Turun kaupungin hyvinvointitoimialan lääkinnällisen kuntoutuksen yksikköön. Päätösprosessiin kuuluu myös opinnäytetyö raportin esittäminen koulun järjestämässä seminaarissa.

5 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Heti prosessin alkuvaiheilla tiesimme, että eettisyys ja luotettavuus tuottaisi meille haasteita, koska toimintaterapian mahdollisuuksista ranteen murtuman kuntoutuksesta ei ole spesifiä näyttöä. Toimintaterapian näkökulmasta olisi myös tärkeää, että opas ottaisi huomioon yksilöllisyyden ja asiakaslähtöisyyden. Opas on kuitenkin tarkoitettu soveltuvaksi lääkinällisen kuntoutuksen kaikille rannemurtuma asiakkaille.

Toimintaterapian ammattieettiset ohjeet ohjaavat niin toimintaterapeuttien työtä kuin alaa opiskelevan toimintaa. Ohjeet ovat osa ammatin ydinarvoa sekä antavat lisäksi normeja. Toimintaterapeutin työssä on tärkeää perehtyä jatkuvasti uuteen ajankohtaiseen näyttöön ja tutkimustietoon, jotta terapiasta saadaan mahdollisimman suunniteltua ja tavoitteellista. (Suomen toimintaterapeuttiliitto ry 2011.)

Tutkimusaiheen valinta on jo itsessään eettinen kysymys. Millä perusteella tutkimusaihe valitaan ja miksi (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 153-154). Eettisesti hyvä tutkimus pitää sisällään hyvän tieteellisen käytännön periaatteet (Hirsjärvi ym. 2009, 23-24).

Hyvät tieteelliset käytännöt ovat tulleet esille pitkin opinnäytetyöprosessia. Tiedonhankintaa tehdessä on otettu huomioon tutkimuksien tieteelliset kriteerit, sekä eettisyys. Raportoidessa on pidetty huolta, että lähdemateriaaleihin on viitattu oikein. Hyviin tieteellisiin käytännön periaatteisiin kuuluu esimerkiksi eettisesti toteutettu tiedonhankinta, muiden tutkijoiden työn kunnioittaminen ja tarvittavien lupien hankkiminen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2020.)

Eettiseen näkökulmaan liittyen olemme sopineet toimeksiantajan kanssa, että tekemämme opas on tuotettu heidän tarpeisiinsa ja heillä on myös täysi oikeus muuttaa siitä tarvittaessa. Päätimme, että yksityisyyden suojaamiseksi oppaasta ei löydy nimiämme. Emme ole myöskään itse olleet tekemisissä kyseisten rannemurtuma asiakkaiden kanssa, joten meidän ei ole tarvinnut

huomioida mitään asiakkaiden henkilötietoihin liittyviä asioita, kuten salassapitovelvollisuutta.

Luotettavuus liittyy kehittämistyössä tiedon käyttökelpoisuuteen. Tiedon tulee olla todenmukaista ja tämän lisäksi ennen kaikkea hyödyllistä (Toikko & Rantanen 2009, 121-122). Tiedon arvioinnissa lähdekriittisyys on erityisen tärkeää. Lähteitä käyttäessä tulee kiinnittää huomiota esimerkiksi tekijään, julkaisuvuoteen, alkuperään, sekä tiedon uskottavuuteen ja johdonmukaisuuteen (Hirsjärvi ym. 2009, 113-114). Kehittämistyössä on tärkeää tuoda ilmi työhön liittyvät valinnat ja ratkaisut, sekä osata myös perustella ne asianmukaisesti (Eskola & Suoranta 2000, 208, 210).

Kehittämistyössä olemme ottaneet eettisyyden ja luotettavuuden huomioon hyödyntämällä hyviä tieteellisiä käytäntöjä ja toimintaterapeutin ammattieettisiä ohjeita. Olemme pyrkineet valitsemaan aiheemme kannalta oleellisia ja tutkittuun tietoon perustuvia tutkimuksia sekä kirjallisuutta. Tekemämme oppaan harjoitteet pohjautuvat näyttöön perustuvaan tietoon, joka lisää myös kehittämistyömme eettisyyttä ja luotettavuutta.

6 POHDINTA

Näytön vähäisyyden vuoksi jouduimme rajaamaan aiheen ja vaihtamaan opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksesta toiminnalliseen kehittämistyöhön.

Tavoitteenamme oli tuottaa opas toimintaterapeuttisesta näkökulmasta, joka käsittelee ranteen murtumaa. Tarkan aiheenrajauksen vuoksi pystyimme hyvin pitämään mielessä opinnäytetyön aiheen ja mitä siltä halutaan. Sen avulla näytönhakua oli helpompi toteuttaa, sillä pystyimme rajaamaan ulos kaikki epäolennaiset julkaisut, jotka eivät kuuluneet aiheeseemme. Lopulta emme kuitenkaan löytäneet tutkimuksia, joita olisimme voineet suoraan hyödyntää oppaassamme. Sillä suurin osa tutkimuksista vain totesi toimintaterapiasta olleen hieman hyötyä ranteen murtumasta kuntoutuksessa, mutta mitään käytettyjä menetelmiä ei ollut avattu.

Selkeä työnjako opinnäytetyöprosessin aikana on auttanut meitä pysymään aikataulussa. Tämä oli yksi vaikuttava tekijä siihen, että saimme opinnäytetyön odotettua nopeammin valmiiksi. Ryhmänkeskeinen työskentelymme, sekä vuorovaikutus on ollut sujuvaa ja jokainen on saanut tuoda omat näkökantansa ja mielipiteensä esiin. Koska opinnäytetyötä on ollut toteuttamassa kolme ihmistä, se on mahdollistanut laajemman kuvan muodostumisen aiheeseen liittyen ja olemme pystyneet jakamaan jokaiselle pienempiä vastuualueita. Ryhmän välinen kommunikointi ja viestintä myös ulkopuolisten kanssa muodostui tärkeäksi osaksi prosessia. Alussa emme osanneet ajatella sen tärkeyttä, mutta loppua kohden sen merkitys on vain kasvanut.

Opinnäytetyön tekemisessä haasteita on tuottanut lähteiden saatavuus, koska tämänhetkisen koronavirustilanteen takia kirjastot ovat olleet kiinni. Teimme opinnäytetyön myös nopeammalla aikataululla, kuin mitä alun perin olimme suunnitelleet. Vaikka prosessi on ollut haasteellinen ja monivaiheinen, opinnäytetyön aihe on alusta asti ollut mielenkiintoinen. Olemme oppineet paljon murtuman kuntoutuksesta toimintaterapiassa ja se on osaltaan kasvattanut ammatillista osaamistamme. Tiedon soveltaminen eri lähteistä on kasvattanut myös toimintaterapeuttista ajattelemista, miten yhdistämme muun muassa eri ammattialojen hoito-ohjeita sekä näyttöä toimintaterapiaan. Aihe on

vielä melko uusi Suomessa, joten olisi mielenkiintoista lukea vielä lisää aiheeseen liittyviä tutkimuksia sekä mahdollisesti myös uusia opinnäytetöitä. Tekemämme opas on mielestämme toimiva, vaikka se on kokonaisuudessaan hyvin yksinkertainen. Ideana on kuitenkin antaa opas asiakkaille, joten ulkoasun ja sisällön tulee olla helposti luettavaa ja selkeää. Pyrimme kuuntelemaan toimeksiantajien toiveita ja tekemään oppaan myös sen perusteella. Olisimme halunneet tuoda vielä enemmän esille toimintaterapeuttista näkökulmaa, mutta vähäisen näytön ja lähteiden määrän takia se ei ollut mahdollista.

LÄHTEET

- Eskola, J & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Hersch, G; Lamport, N; Coffey, M, 2005. Activity Analysis Application to Occupation, fifth edition, Thorofare New Jersey: SLACK Inc.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Kotimaisten kielten keskus 2020. Vinkkejä ohjetekstin tekijöille. Viitattu 5.5.2020. Saatavilla sähköisesti osoitteesta https://www.kotus.fi/ohjeet/virkakieliohjeita/ohjeita_ohjeiden_tekijoille
- Käypä hoito- suositus. 2016. Värttinäluun alaosan murtuma (rannemurtuma). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Ortopediayhdistyksen Ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50109#R8> Viitattu: 27.1.2019
- Miranda, H. 2016. Ota kipu haltuun. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Mänty, M; Sihvonen, S; Hulkko, T; Lounamaa, A. 2006. Iäkkäiden henkilöiden kaatumistapaturmat. Opas kaatumisten ja murtumien ehkäisyyn. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B, 8/2006. Helsinki
- Ojala, T. 2018. Kivun kanssa. Tampere: Vastapaino Oy.
- Rantala, T; Berglund-Hintze, P; Keponen, R. 2016. Käsiterapia Teoksessa: Vastamäki, M; Göransson, H; Havulinna, J; Kotkasalo, T; Nietosvaara, Y; Ryhänen, J & Vilkki, S Käsikirurgia. Kandidaattikustannus. Keuruu: Otava
- Rantanen, T & Toikko, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.
- Salonen, K; Eloranta, S.; Hautala, T & Kinos, S. 2017 Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.
- Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry. 2011. Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet.
- Terveyskirjasto 2016. Rannemurtuma (värttinäluun alaosan murtuma). Viitattu 20.4.2020. Saatavilla sähköisesti osoitteesta https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00122
- Thomas, H. 2012. Occupation-Based Activity Analysis. Thorofare, New Jersey: SLACK Inc.
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Turku, 2020. Etusivu> Sosiaali- ja terveysterveystoiminta> Terveysterveystoiminta> Kuntoutus ja terapiat. Saatavilla osoitteesta: <http://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/kuntoutus-ja-terapiat>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) www-sivut. Viitattu 1.5.2020. <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta>
- Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri ohjepankki 2020. Ranteen harjoitukset kipsin poiston jälkeen. Potilasohje. Viitattu 7.5.2020. <https://hoito-ohjeet.fi/OhjepankkiVSSHP/Ranteen%20harjoitukset%20kipsin%20poiston%20j%C3%A4lkeen.pdf>

Waris, E. & Paavola, M. 2016. Värttinäluun distaaliset murtumat. Teoksessa: Vastamäki, M;Göransson, H;Havulinna, J;Kotkansalo, T;Nietosvaara, Y;Ryhänen, J. & Vilkki, S. (toim.) Käsikirurgia. Kandidaattikustannus. Keuruu: Otava, 429-440

Toiminnan analyysi

Tehtäväsuuntautunut analyysi: Kalakeiton tekeminen

(Mukaillen Hersch ym, Appendix C. 2005, 158-165).

Yhteenveto toiminnasta	
Kuvaus toiminnasta:	Kalakeiton tekeminen oppaan harjoitteiden mukaan.
Toiminnan osatehtävät:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tarvittavien tavaroiden esille ottaminen. (1-2 min) 2. Vihannesten kuoriminen. (5-8 min) 3. Kuorien kerääminen. (1-2 min) 4. Kuorien heittäminen roskeen. (30 s) 5. Vihannesten pilkkominen. (5-8 min) 6. Pilkkottujen vihannesten siirtäminen kattilaan. (1-2 min) 7. Kalaliemen kaataminen kattilaan. (30 s) 8. Kattilan nostaminen. (2-5 s) 9. Kattilan siirtäminen liedelle. (5-10 s) 10. Pöydän pyyhkiminen. (2-10 min)
Varotoimet:	<p>Teräviä esineitä käsiteltäessä tulee olla varovainen.</p> <p>Lietettä käyttäessä tulee varoa kuumaa kattilaa ja levyä.</p>
Erytishuomiot:	Ei sukupuoli, -ikä -eikä koulutussidonnainen.
Tarvittavat kriteerit toiminnan suorittamiseen:	<p>Toiminta vaatii motorisia taitoja, riittävää tietämystä raaka-aineista ja ruoanlaitosta, sekä taitoa edetä loogisesti ohjeen mukaan.</p> <p>Tarpeen vaatiessa toiminnassa voi olla mukana toinen henkilö.</p>
Toiminnan vaatimukset:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Välineet ja materiaalit 2. Ympäristö 3. Sosiaaliset vaatimukset <p>1. Veitsi, kuorimaveitsi, kattila, leikkuulauta, raaka-aineet, liesi, keittiörätti, roskakori tai muu vastaava, sekä pöytä (taso).</p> <p>2. Valaistu tila, johon tulee sähkö ja vesi.</p>

	3. Kalakeiton voi valmistaa yksin tai jonkun kanssa. Jos valmistuksessa on mukana useampi henkilö, toiminta vaatii neuvottelua ja yhteistyötaitoja.
Toimintakokonaisuuksien analysointi	
<p>Itsestä huolehtiminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruoan valmistus ja siivous <p>Vapaa-aika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vapaa-aikaan osallistuminen <p>Sosiaalinen osallistuminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yhteisö, perhe ja ystävät 	
Toiminnallisten valmiuksien- ja taitojen analysointi	
<p><u>Motoriset taidot:</u></p> <p>Asento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kehon asennon ja tasapainon ylläpitäminen koko toiminnan ajan. <p>Liikkuvuus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurkottaminen, taivuttaminen ja liikuttaminen esineitä käsiteltäessä. <p>Koordinaatio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vaadittavien esineiden liikuttaminen ja käsitteleminen sujuvasti kädessä. <p>Voima</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarvittavien esineiden siirtäminen, kuljettaminen, nostaminen, säätäminen ja niihin tarttuminen eri osatehtävissä. <p>Energia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toiminnan suorittaminen alusta loppuun asti. 	
<p><u>Prosessuaaliset/kognitiiviset taidot:</u></p> <p>Energia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huomion kiinnittäminen ja keskittymiskyvyn ylläpitäminen koko toiminnan ajan. <p>Tiedon hyödyntäminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eri osatehtävien tavoitteiden saavuttaminen, tarvittavan tiedon etsiminen ja sen hyödyntäminen. <p>Järjestäminen</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • Tarvittavien esineiden etsiminen, kerääminen ja niiden palauttaminen omille paikoilleen. <p>Ajoittaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toiminnan aloittaminen, jatkaminen ja lopettaminen. <p>Mukautuminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Virheistä oppiminen ja toiminnan osatehtävien, sekä ympäristön muuttaminen tarvittaessa.
<p><u>Sosiaaliset/kommunikaatio taidot (Jos toimintaan osallistuu useampi henkilö):</u></p> <p>Tiedon vaihtaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiedon jakaminen toiselle, kysyminen ja puhuminen toiminnan aikana. <p>Vastavuoroisuus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toisten huomioiminen ja yhteistyön tekeminen.
<p><u>Henkilön ominaisuudet (client factors):</u></p> <p>"Hermostolliset ja luustoon" sekä liikkuvuuteen liittyvät tekijät</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toiminta vaatii nivelten, luiden ja liikkuvuuden normaalia toimintaa <p>Sensomotoriset</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toiminta vaatii näkö ja tuntoaistimuksen, sekä turvallisuuden vuoksi tarvitaan myös kipuaistimusta. Kuulo, - maku ja - hajuastia ei vaadita toiminnasta suoriutumiseen. <p>Kehon tiedonkäsittely</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toiminta vaatii osatehtävien muistamista sekä ajankäytön ja tahdonalaisten liikkeiden hallintaa.
<p>Toiminnallisten kontekstien arviointi</p>
<p>Tavat ja rutiinit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tavat ja rutiinit voivat näkyä henkilön tavassa tehdä toiminta. Esimerkiksi jokainen toimii omassa kodissaan tietyllä tavalla ja tiettyjen tapojen mukaan.

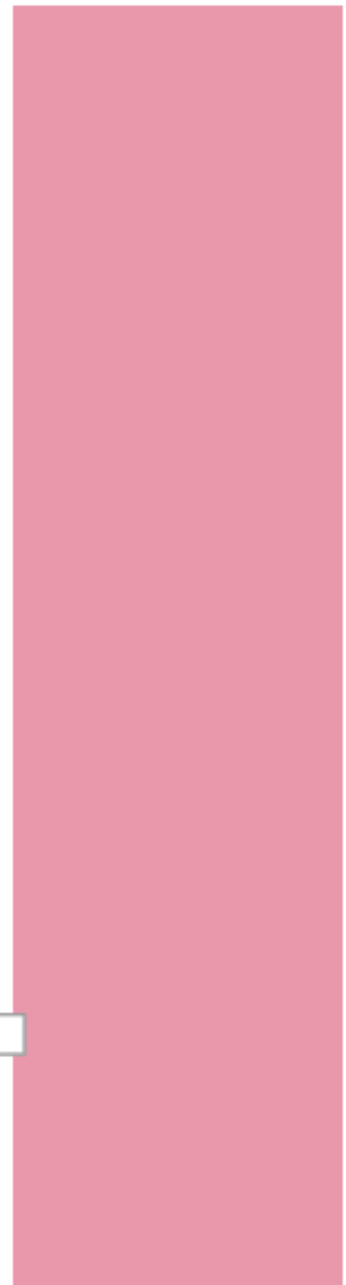
Kulttuurinen, fyysinen ja sosiaalinen ja ajallinen konteksti

- Jokaisella kulttuurilla on omanlaisensa tapa valmistaa kalakeitto.
- Tilan koko ja välineiden huonompi kunto voivat vaikuttaa toiminnasta suoriutumiseen.
- Useamman henkilön osallistuminen voi joko edistää tai vastaavasti heikentää toiminnan etenemisestä ja osatehtävistä suoriutumista.
- Toimintaan vaikuttaa esimerkiksi henkilön ikä, elämänvaihe ja mahdolliset toimintarajoitteet.

Käden käytön tukeminen keittiötoim innoissa

2020

Opas on tarkoitettu murtuneen käden
kuntoutukseen



Yleistä

- Harjoitteiden tavoitteena on ranteen liikkuvuuden, voiman ja koordinaation palautuminen.
- Ranteen murtuman kuntoutumisen kannalta olisi tärkeää käyttää kättä mahdollisimman normaalisti arjen toiminnoissa.
- Aloita kevyemmistä kotitöistä ja lisää räsitus asteittain.
- Käden lihasvoima palautuu yleensä erilaisten harjoitteiden avulla muutamassa kuukaudessa
- Harjoitteita tehdessä kivun tunteminen on normaalia
- Pyri luomaan harjoitteet osaksi omaa arkea, jotta harjoittelusta tulee mielekkäämpää
- Noudata lääkärin antamia rajoituksia!
- Muista myös noudattaa oman fysioterapeutin tai toimintaterapeutin antamia ohjeita.
- Voit hyödyntää liikkeitä monissa eri arjen askareissa

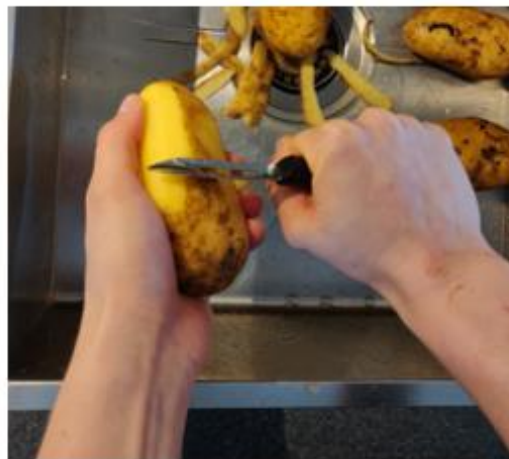
Muista osallistaa molempia käsiä, vaikka harjoitteissa suositt ei-murtunutta kättä

Harjoite 1

Vihannesten kuoriminen on hyvä kahden käden harjoite. Olisi tärkeää kiinnittää huomiota ranteen asentoihin: ranteen tulisi olla mahdollisimman neutraalissa eli suorassa asennossa.



Voit käyttää myös nyrkkiotetta (koukkuote), jossa ranteeseen ei kohdistu niin suurta painetta.



Harjoite 2

Seuraava harjoitus sisältää kolme osaa!



1. Ensimmäiseksi sinun tulee kerätä niin paljon kuoria käteen kuin pystyt ja tämän jälkeen puristaa käsi nyrkkiin. Tämä kehittää kätesi puristusvoimaa.

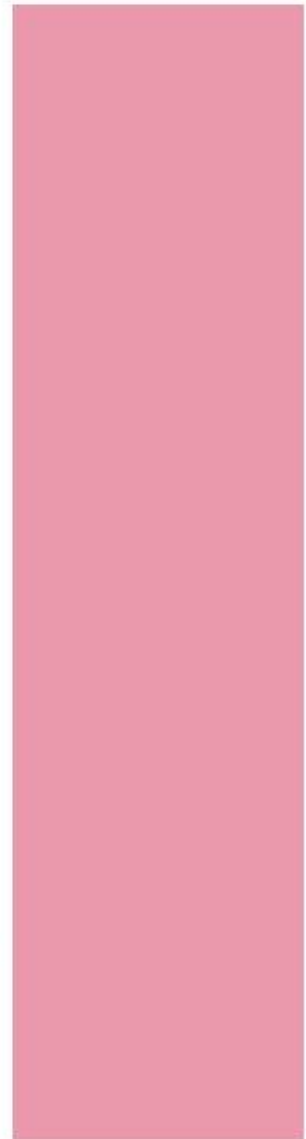
2. Nosta ja käännä kätesi ympäri. Keskity siihen, että liike lähtee ranteesta ja, että ranteen asento olisi mahdollisimman neutraali. Voit toistaa liikettä halutessai muutaman kerran.



Vinkki!

Mitä enemmän sinulla on kuoria, sitä enemmän lihaksesi tekevät töitä.

3. Vie kätesi roskakorille. Avaa sormet niin auki kuin saat. Keskity edelleen pitämään ranteen asento neutraalina. Toista niin monta kertaa, kunnes lavuaarissa ei ole enää kuoria.



Harjoite 3

Pilkkominen parantaa ranteen lihasvoimaa, sekä kasvattaa liikelaajuuksia.

Pilkkoessa pyri tekemään ranteella mahdollisimman laajaa liikettä. Voit jopa hieman ylikorostaa liikettä, jotta saat liikkeestä mahdollisimman paljon hyötyä. Muista myös kiinnittää huomiota ranteen asentoihin.



Vinkki!

Kovia vihaneksia pilkkoessa voit käyttää aluksi toista kättä apuna, jotta kipeään ranteeseen ei kohdistu niin suurta painetta.

Harjoite 4

Tehdään sama harjoite kuin harjoitteessa kaksi. Nyt vain siirretään pilkotut vihannekset kattilaan.



Harjoite 5

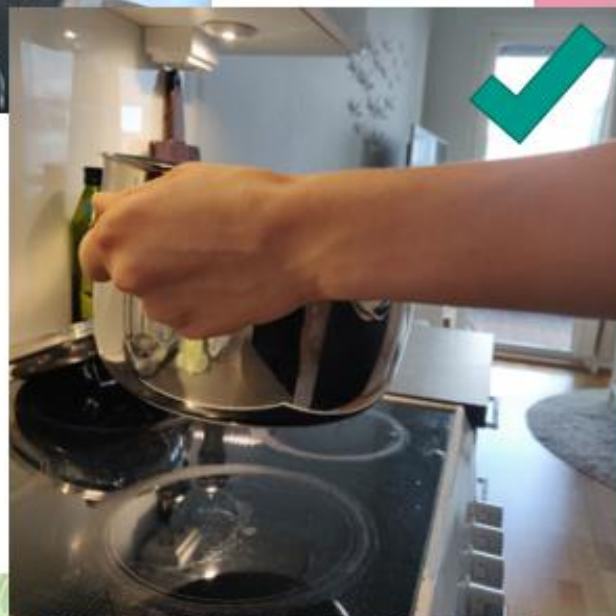
Huomioita kun kaadat: Ota mahdollisimman alhaalta kiinni, purkki tuntuu näin huomattavasti kevyemmältä.

Kun kaadat, pyri käyttämään koko kättä hyödyksi, niin että kaikki paino ei jakautuisi ranteelle. Pidä huoli, että ranteen asento on mahdollisimman suorassa.



Harjoite 6

Kun käsittelet painavia esineitä, on hyvä käyttää kahta kättä. Painavia esineitä käsiteltäessä ranteen asentoon kiinnittäminen on vielä tärkeämpää. Eli pidä ranteet suorana!



Harjoite 7

Tässä harjoitteessa on tarkoituksena parantaa ranteen liikkuvuutta.

Kun pyyhit pöytää, liikuta rannetta sivuttaissuunnassa ja tee mahdollisimman laajoja liikkeitä.

