



Eesti Reumatoloogia Selts
Estonian Society for Rheumatology



Labakäe liigeste artroos

Mis see on?
Kuidas ennetada?
Kuidas leevendada?

1 Artroos – mis see on?

Artroos ehk osteoartroos (ingl.k. *osteoarthritis*) ehk liigeste kulumine on kõige sagedamini esinev liigesehaigus vanemas eas ning vanemaealistel üks juhtivaid liikumispuude põhjuseid. Artroosi esinemissagedus suureneb peale 50. eluaastat, 65. eluaastaks võib leida 80%-l inimestest ühe või mitme liigese artroosi.

Artroos on grupp kroonilisi liigesehaigusi, mille aluseks on kõhre järkjärguline hävimine. Kõhr on kude, mis katab liigeses luupindu ning on normaalselt sile ja läikiv. Terve kõhr võimaldab liigesest sujuvat ja valutut liikuvust. Kõhre kulumise ja aeglustunud uuenemise tõttu kaotab see oma sileda pinna, hakkab õhenema, väheneb elastsus ja halvenevad amortiseerivad omadused. Artroosi korral võib lisaks kõhre kahjustusele tekkida ka liigesesisene põletik, mis kiirendab haiguse arengut. Põletik avaldub liigese paistetuse, kuumatunde ja valuna. Artroosi hilises staadiumis tekivad liigese servadesse uue luu väljakasved ehk osteofüüdid (nagad). Täiendav luukude moodustab artroosile iseloomulikke sõlmi ja kühme liigeste ümber ning vähendab liigese liikuvust.

Artroosi tekkimiseks on vajalik mitmete erinevate tegurite koostoime. Üldisteks teguriteks on vanus, naissugu, arenguhäired liigesel, II tüüpi suhkurtõbi, pärilik eelsoodumus, ülekaalulisus. Liigeselähedased tegurid on liigesevigastused, tööst tulenev koormus liigestele, liigesetelje häired ja liigese ebastabiilsus.

Artroos on aeglase kuluga haigus ja liigestes püsivate muutuste tekkimiseni võib minna aastaid. Haiguse esimene ja kõige olulisem tunnus on valu, mis tekib liigese koormamisel. Artroosi algjärgus läheb selline valu puhkamisel üle.

Valu püsimine ja tugevnemine viitab artroosi hilises etapis liigesekahjustuse süvenemisele. Kõhre kahjustuse tagajärjel tekib liigestes ragisev tunne ja heli. Artroosist kahjustatud liiges jääb kangeks ja liikuvus liigesest väheneb aegamööda. Hilisemas järgus artroosi korral tekivad liigeste välised muutused ehk mooned. Ligi 10%-l üle 60-aastastest inimestest on artroosi tõttu liikumispuue.

Labakäte artroosi esineb 20% üle 55 aasta vanustel inimestel. Labakätel on artroosist sageli haaratud sõrmede tipmised ja keskmised liigesed, pöidla randme-kämbli liiges ja randmeliiges (joonis 2).

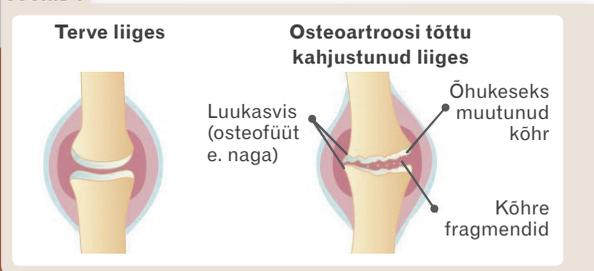
Sõrmeliigeste artroosi esineb sagedamini naistel ja haigus avaldub enamasti peale menopausi. Sõrmeliigeste artroos on sageli perekondlik. Samuti on labakäte kõigi liigeste artroos tihedas seoses elukutsega.

2 Kuidas labakäte liigeste artroosi ära tunda?

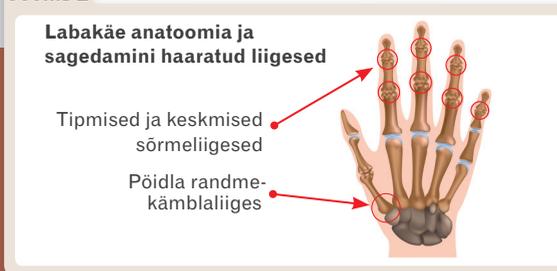
Artroosi sümptomid on igal inimesel erinevad sõltuvalt kahjustatud liigesest. Tavaliselt ei haigestu kõik mainitud liigesepiirkonnad korraga. Näiteks ühel inimesel on haige II sõrme tipmine liiges, mis valutab, on punetav ja on ajanud liigese piirkonda välja vetruva „muna“. Teine ei saa korralikult sõrmi rusikasse suruda, sest kõik sõrmede keskmised liigesed on kanged ja valulikud. Kolmas avastab, et ei saa klaverit mängides „oktaavi võtta“ – sõrmi ei saa piisavalt harali ajada, haige on pöidla randme-kämbli liiges.

Haiguse alguses on haiguse põhilisteks sümptomiteks valu ja jäikus, mis leevenduvad liigese liigutamisega. Kangus võib olla ainult hommikuti, kuid hiljem igal puhkepausi järel.

Joonis 1



Joonis 2



Valu seevastu tekib koormamisel, nt muutub valulikuks purgikaane avamine, võtmega ukse avamine, koti käes kandmine. Ka jõud kätes väheneb. Kui kulumisele lisandub liigeses põletik, on liiges paistes, jäigem kui tavaliselt, võib punetada ning sageli on liigese piirkonda moodustunud valutuhälg pehme väljasopistis – liigesesong. Kui haigus areneb edasi, muutuvad labakäed pähklikuks, liigesed suurenevad ning liigeste piirkonda tekivad artroosisõlmed. Tüüpilised väliselt äratuntavad labakätele tekkivad mooned on Heberdeni ja Bouchard sõlmed sõrmedel, (foto 1) ja põidla väljapoole nihkumine põidla randme-kämballiigese moondumise korral (foto 2).

Sõrmed võivad pidevalt valutada, olla jäigad, tuimad ja kohmakad ja sõrmede liikuvus on häiritud.

3 Labakäte artroosi diagnoosimine

Artroosil on väga iseloomulikud tunnused arsti silma jaoks, siiski tehakse vahel röntgenülevõtte labakätest, kus pildil on võimalik näha liigesepilu ahenemist, luukasviseid või liigeselähedase luu tihenemist (foto 3). Vahel teeb arst ka vereanalüüse, et eristada artroosi põletikulistest liigesehaigustest. Artroosi korral on vereseerumi põletikunäitajad (CRV ehk c-reaktiivne valk ja SR ehk punavereliblede settimiseaeg) normis.

Artroosi diagnoos:

- tüüpiline haiguspilt
- tüüpilised kaebused
- tüüpiline röntgenleid
- põletikunäidud korras

Foto 1



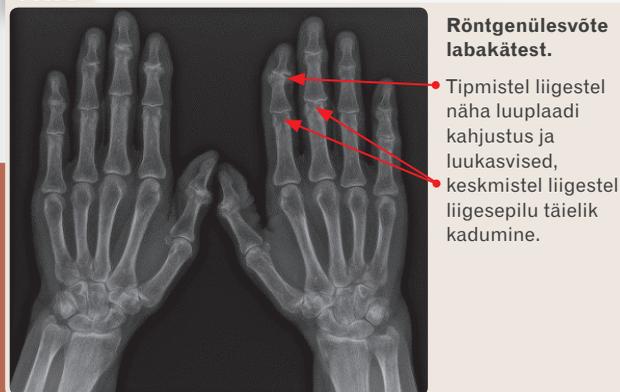
Foto 2



4 Mida labakäte artroosi korral saab ise ette võtta?

- Kangetele liigestele võib kodus asetada soojamähiseid või teha kätele sooja vanni. Kas sooja parafini mähis, sooja vee kott, ahjus soojendatud soolakott jne., on igapäevane valik.
- Liigesele, mis on turses või punetav, toob leevendust külm mähis. Selleks võivad olla sügavkülmast võetud toidukarbid või spetsiaalsed geelikotid. Kuid meeles peab pidama, et nahale tuleb asetada riie ja alles sellele külmakott, mida võib ühele kohale asetada kuni 15 minutiks, muidu võib saada külmakahjustuse.
- Kui valu on mõõdukas, võib apteegist muretseda geeli või salvi, mis sisaldab põletikuvastast ainet või on soojendava toimega.
- Kui eelnev ei ole aidanud, võib apteegist küsida suukaudset põletikuvastast ravimit, nt ibuprofeeni. Ravimi doose ja kõrvaltoimeid tuleks uurida apteekri käest.
- Apteegis on käsimüügis saadaval ka mitmed toidulisandid, mis peaksid kõhrel aitama taastuda, näiteks glükoosamiin ja kondroitiin. Need toidulisandid võivad olla sümptome leevendavad ja nad on vähetoimilised. Kuid artroosi pidurdav efekt on väike ning pole tõestatud nende kõhrekahjustust edasilükkav või väljaraviv toime.

Foto 3



5 Mida saab teha perearst?

Arst hindab liigesekahjustuse ulatust ja tõsidust, kaasuvaid haigusi ja ravimeid. Vastavalt sellele saab määrata edasise ravi.

Väga tugeva valu korral on retseptiga väljastatavad põletikuvastased ained või valuvaigistid lühiaegseks kasutamiseks.

Väga oluline on haigestunud liigese kaitsmine edasise kahjustuse eest ja liikumisharjutused. Vastava õpetuse võib anda perearst või suunab vajadusel edasi taastusarsti konsultatsioonile või otse tegevusteraapiasse ja teistele protseduuridele.

Foto 4



Randmeliigese tugiside

Foto 5



Tugiside e ortoo pöidla randme-kämballiigesele

Foto 6



Sõrmusortoos pöidla randme-kämballiigesele

6 Mida saavad teha taastusarst ja tegevusterapeut?

Regulaarne taastusravi on samuti tõhusaks abiks valude vähendamisel ja käte tegevusvõime säilumisel. Taastusravi osutavad taastusravikeskused, aga protseduure kätele saab võtta ka sanatooriumites. Taastusravi protseduuridest kasutatakse käe artroosist tingitud krooniliste liigesvaevuste korral sageli soojaravi (muda- ja parafinravi) ning laser- või lasermagnetravi.

Tegevusterapeut määrab käe liigete funktsioonivõime, konsulteerib vajalike liigest säästvate meetmete suhtes ja õpetab käe harjutused. Näiteks, et takistada artroosi arengut kätega seotud töö korral tuleks ka töö ajal teha regulaarselt puhkepause ning treenida käe ja sõrmede lihaskonda, samuti tegema venitusharjutusi. Võimlemisharjutused on vajalikud liigete liikuvuse säilitamiseks või taastamiseks, lihaste tugevdamiseks ja lõõgastamiseks. Valik harjutusi on selle raamatu lõpus. Liigeseid on võimalik säästa erinevate tugisidemete abil, mis võtavad liigeselt ära liigse koormuse, et vähendada traumatiseerumist ja valu. Eriti vajalik on tugiside randmeliigese (foto 4) ja pöidla randme-kämballiigese kahjustuse korral (foto 5).

Pöidla randme-kämballiigese artroosi korral on sage tekkima ka nn pöidla väljamurdumine pöidla põhiliigesest, mille korrigeerimiseks, et haaramis- ja vastandamisliigutus oleks teostatav, kasutatakse nn sõrmusortoose (foto 6). Tugisideme valikul annab nõu taastusarst või tegevusterapeut.

Käeliigete artroosi korral tulevad kasuks ka mitmed ergonoomilised e nn „käepärased“, liigeseid säästvad igapäevasesed (foto 7).

Foto 7

VALE



ÕIGE



Ergonoomilised abivahendid

Vale ja õige käe kasutamine koos abivahendiga

VALE



ÕIGE



Tegevusterapeut õpetab liigeseid vähem koormavaid võtteid

Kahe käega kohvikruusi tõstmine ja hoidmine koormab vähem käeliigeseid

7 Mida saaks teha reumatoloog?

Reumatoloogile suunatakse käeliigeste probleemidega eelkõige eristamiseks olemasolevaid vaevusi teistest haigustest.

Pikemat aega püsima jäänud tugevale valule, aga eelkõige turses liigesele võib leevendust tuua liigese sisse süstitav põletikuvastane ravim.

Liigesevälise manustatava hüaluroonhappe (nn liigesemääre) efektiivsuse kohta käeliigestel puuduvad kliiniliste uuringute andmed.

8 Mida saab teha ortopeed?

Liigese proteesimist kasutatakse põidla randmekämballiigese tugeva kahjustuse ja järelejätmatu valu korral (foto 8). Väga tugeva valu tõttu nt sõrme keskmises liigeses on võimalik teostada kirurgiline ravi, mille käigus liiges jäigastatakse.

Artroosi ravi on väga mitmekihiline, artroos vajab pidevat hoolt ja ravi ning artroosihaige sagedast koolitamist, et haigusega toime tulla. Koolitus on võimalik reumaatilisi haigusi põdevate haigete ühingu Eesti Reumaliidu kaudu.

Foto 8



Röntgenülevõte:

Endoprotees põidla randmekämballiigesel.



Harjutused labakäe liigestele

Harjutused on mõeldud liigesliikuvuse ja lihasjõu parandamiseks. Regulaarne harjutuste sooritamine vähendab valu ja parandab käe toimimist. Lisaks harjutustele on mõnikord vajalikud ortoosid kätele või sõrmedele ja ka taastusravi protseduurid.

Täiendavaid soovitusi harjutuste tegemisel:

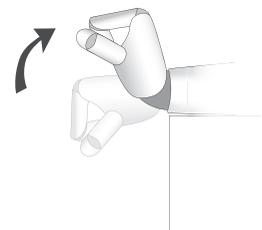
- **Valu esinemisel tee harjutusi valu piirini, mitte valu trotsides.**
- **Harjutused annavad parema tulemuse siis, kui teed neid regulaarselt ja korduste arv on piisav.**
- Käsi võib olla mõõdukalt väsinud pärast harjutuste sooritamist.
- **Soovitav on teha igat harjutust 8 – 10 – 12 korda** ja vormi arenedes võiks seda samapalju korrata. **Harjutusi on vaja teha mõlema käega.**
- Soojaprotseduurid (soe vann, soojamähised, nt parafiin või muda jne) enne võimlemist parandavad harjutuste sooritamist ja aitavad tõhusamalt vähendada valu

NB! Randme ja käe piirkonna operatsioonide korral ei pruugi kõikide harjutuste sooritamine õnnestuda, siis pead nõu küsima oma ortopeedilt, taastusarstilt või tegevusterapeutid/füsioterapeutidilt.

Randmeliigese liikuvus

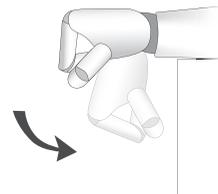
• Rusikas käe painutus üles

Istu mugavalt sirge seljaga, toeta käsivars lauale nii et peopesa ulatub üle lauaääre. Pane sõrmed rusikasse, painuta rusikas kätt aeglaselt üles, hoi a 3 sekundit ja vii käsi alla, vabastades sõrmed. Soorita harjutust 5 – 8 korda.



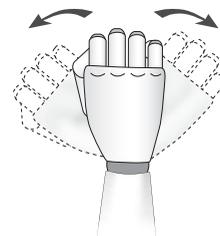
• Rusikas käe painutus alla

Lähteasend sama nagu eelmises harjutuses. Pane sõrmed rusikasse, painuta rusikas kätt aeglaselt üle lauaääre alla üles, hoi a 3 sekundit ja vii käsi alla, vabastades sõrmed. Soorita harjutust 5 – 8 korda.



• Käe painutus külgedele

Istu mugavalt sirge seljaga, toeta käsivars ja labakäsi lauale. Pane sõrmed rusikasse, painuta rusikas kätt aeglaselt väikese sõrme suunas, hoi a 3 sekundit ja vii siis käsi küljele pöidla suunas. Jätka samuti alla vabastades sõrmed. Soorita harjutust mõlemas suunas 5 – 8 korda.

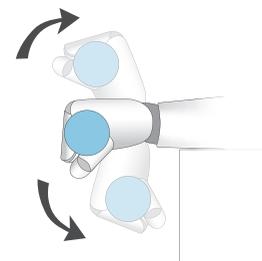


Rannet liigutavate lihaste tugevdamine

• Harjutus 4

Istu mugavalt sirge seljaga, toeta käsivars lauale nii, et peopesa ulatub üle lauaääre. Võta hantel või muu 250 gr raskus kätte, peopesa pörandu suunas, vii käsi aeglaselt üles, hoi a 3 sekundit ja vii käsi alla painutatud asendisse.

Soorita harjutust mõlemas suunas 5 – 8 korda. Kui raskus on liiga kerge, siis suurenda raskust 400 grammile.



Sõrmeliigeste liikuvus

• Harjutus 5

Istu mugavalt sirge seljaga, toeta käsivars ja labakäsi lauale väikese sõrme poolse küljega. Painuta sõrmed peopesasse nii, et sõrmeotsad on peopesas võimalikult sõrmede alguskoha lähedal.

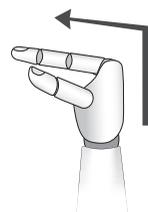
Hoia nii 3 sek ja siruta sõrmed. Soorita harjutust 5 – 8 korda.



• Harjutus 8

Lähteasend sama nagu harjutuses nr 5. Painuta sirgeid sõrmi koos peopesa suunas (painutuvad ainult sõrmede algusosa liigesed).

Hoia nii 3 sek ja siruta sõrmed. Soorita harjutust 5 – 8 korda.



• Harjutus 6

Lähteasend sama nagu harjutuses nr 5.

Painuta sõrmed peopesasse nii, et sõrmed on täitsa rusikas.

Hoia nii 3 sek ja siruta sõrmed. Soorita harjutust 5 – 8 korda.

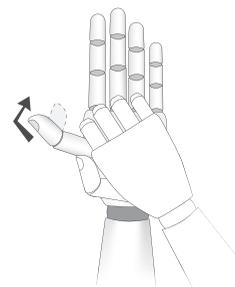


• Harjutus 9

Istu mugavalt sirge seljaga, toeta käsivars ja labakäsi lauale nii, et käesalg jääb laua poole.

Hoia teise käega põialt algusosa liigest sirgena ja painuta põialt selle kaugemast liigesest.

Hoia nii 3 sek ja siruta sõrmed. Soorita harjutust 5 – 8 korda.

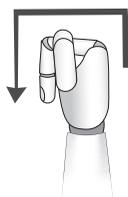
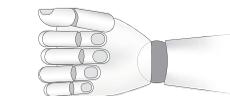


• Harjutus 7

Lähteasend sama nagu harjutuses nr 5.

Painuta sõrmed peopesasse nii, et sõrmede lõppotsad on sirgelt peopesas (sõrmede lõppliigesed on sirged).

Hoia nii 3 sek ja siruta sõrmed. Soorita harjutust 5 – 8 korda.



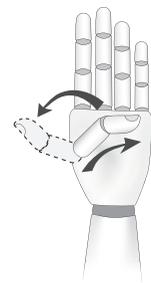
• Harjutus 10

Istu mugavalt sirge seljaga, toeta käsivars ja labakäsi lauale nii, et käesalg jääb laua poole.

Vii põidla ots peopesasse väikese sõrme alguskoha suunas.

Hoia nii 3 sek ja siis vii põidla ots vastassuunas nii kaugemale käest eemale, kui saad. Hoia 3 sek.

Soorita harjutust 5 – 8 korda.

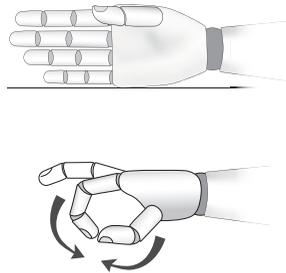


Sõrmeliigutajate ja käe lihaste tugevdamine

• Harjutus 11

Istu mugavalt sirge seljaga, toeta käsivars ja labakäsi lauale väikese sõrme poolse küljega. Suru põialt vastu nimetissõrme otsa nii, et moodustuks ilus ring. Pinguta, hoiu nii 3 – 5 sek ja vii siis põial kokku järgmise sõrmeotsaga.

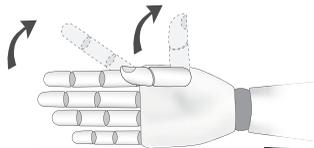
Soorita sarnaselt harjutust kõikide sõrmedega 5 – 8 korda.



• Harjutus 12

Lähteasend sama nagu harjutuses nr 11. Vii põial püsti lae suunas, hoiu, siis vii järgmine sõrm pöidla suunas nii kaugele, kui saad, hoiu.

Niiviisi vii kõik sõrmed ükshaaval pöidla suunas, hoiu 3 sek ja puhka. Soorita harjutust 5 – 8 korda.



• Harjutus 13

Lähteasend sama nagu harjutuses nr 11.

Pigista sõrmi geelist palli sisse, hoiu 3 – 5 sek ja puhka.

Soorita harjutust 5 – 8 korda.

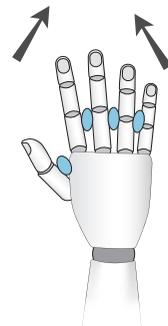


• Harjutus 14

Istu mugavalt sirge seljaga, toeta käsivars peopesaga laua suunas. Pane sõrmede vahele vahtkummi või teraapiavaha*, pigista sirgeid sõrmi keskele kokku, hoiu pigistust 3 – 5 sek ja puhka.

Soorita harjutust 5 – 8 korda.

Lisaks võid sarnasel viisil ka kahte sõrme omavahel kokku suruda, nii kõikide sõrmedega.

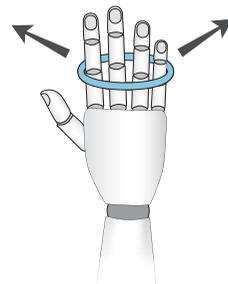


• Harjutus 15

Istu mugavalt. Pane sõrmede ümber teraapiavahast voolitud rõngas (või kasuta spetsiaalset treenimisvahendit).

Proovi sirgete sõrmedega rõngast suuremaks venitada, hoiu 3 – 5 sek ja puhka.

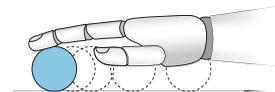
Soorita harjutust 5 – 8 korda.



• Harjutus 16

Istu mugavalt sirge seljaga. Rulli aeglaselt sõrmedega teraapiavaha või pehmemat toru, masseerides sõrmeotstest randmeni edasi ja tagasi.

Soorita harjutust 10 – 15 korda.



* Teraapiavaha saab osta abivahendite poest



Koostanud

Piia Tuvik
Põhja-Eesti Regionaalhaigla
reumatoloog

Eve Sooba
ITK taastusarst

Tunnustanud

Eesti Reumatoloogia Selts

Eesti Taastusarstide Selts

Eesti Reumaliit

Väljaandmist toetanud

AS Oriola
(Merck Sharp & Dohme OÜ
koostööpartner)

A.H.Tammsaare tee 47, 11316 Tallinn
Tel: 614 4200

Kujundus

MR Studio OÜ