

Rannekanavaoireyhtymän itsehoito

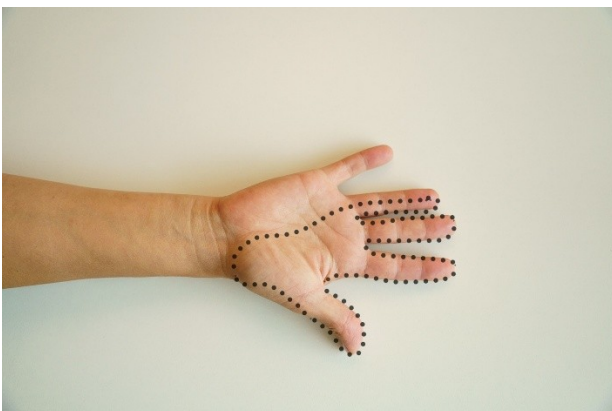
Rannekanavaoireyhtymä on yleisin hermopinne. Rannekanavaoireyhtymästä käytetään myös termejä keskihermopinne, medianuspinne, karpaalitunnelisyndrooma ja canalis carpi.

Rannekanavaoireyhtymä johtuu rannekanavan ahtautumisesta, jonka seurauksena keskihermo jää puristuksiin eikä pääse kulkemaan vapaasti.

Oireita ovat usein erityisesti öisin ilmaantuva sormien puutuminen sekä kipu käden ja ranteen alueella. Pitkäaikainen hermopinne voi aiheuttaa käden kömpelyyttä ja jopa kämmenen lihasten surkastumista.



Keskihermon pinne oireilee puutumisena kämmenselän puolella peukalon, etusormen, keskisormen ja nimettömän kärkiosien alueella.



Keskihermon pinne oireilee puutumisena kämmenen puolella peukalon, etusormen, keskisormen ja nimettömän alueella.

Rannekanavaoireyhtymän tunnettuja riskitekijöitä ovat ylipaino, tupakointi, diabetes, nivelreuma, raskaus, fyysinen työ, värinätyö sekä ranteen aiempi vamma.

Rannekanavaoireyhtymän itsehoitoon kuuluvat ergonomia, harjoittelu, rannetuen yöaikainen käyttö ja elintapojen huomioiminen. Lisäksi kivunhoidossa voidaan käyttää tulehduskipulääkkeitä.

Käden ergonomia rannekanavaoireyhtymän itsehoidossa

Käden ergonomian huomioimisella voit vähentää rannekanavaoireyhtymän oireita kuten käsien puutumista ja kipua. Ergonomialla tarkoitetaan tässä oppaassa muun muassa sitä, että kätesi on hyvässä asennossa, kun työskentelet ja teet arjen toimia. Ergonomiaan kuuluu myös käsien kuormituksen säätely.

Jos sinulla on rannekanavaoireyhtymä:

- pyri jatkamaan normaalia arjen toimintaa ja työskentele mahdollisuuksien mukaan ranteet suorassa
- vältä toistuvia ja pitkäkestoisia ranteiden ääriasentoja, esimerkiksi pitkään käteen nojaamista käden puutumisen ja kivun välttämiseksi
- vältä tarpeettoman voimakkaita puristusotteita työssä tai harrastuksissa.

Muita keinoja oireiden lievittämiseen ovat muun muassa:

- tekemisen tauottaminen ja hetkellinen kuormituksen vähentäminen oireiden mukaan
- painon ja kuormituksen jakaminen isoille nivelille ja molemmille käsille.

Kokonaisvaltainen asennon huomioiminen ja käden hyvä ergonomia vähentävät myös ylimääräistä lihasjännitystä esimerkiksi näyttöpäätetyöskentelyssä ja arkiaskareissa.

Voit helpottaa tai keventää käden käyttöä ja parantaa ergonomiaa myös pienapuvälineillä. Yleisimpiä pienapuvälineitä ovat liukuesteet ja paksunnokset, joilla voit esimerkiksi helpottaa purkkien

avaamista tai kynän käyttöä. Pienapuvälineitä voit hankkia itse esimerkiksi tavarataloista tai apuvälineliikkeestä.



Liukuestettä voi hyödyntää purkin avaamisessa.

Tarvittaessa voit hakeutua ergonomiaohtaukseen työterveyshuoltoon tai terveysasemalle.

Työterveyshuollosta saat apua erityisesti työergonomiaan ja työn väliaikaiseen muokkaamiseen sekä tukea työhön palaamiseen.

Rannetuki rannekanavaoireyhtymän itsehoidossa

Rannetuen käytöllä yön aikana voidaan helpottaa oireita, kuten käden puutumista ja kipua.

Rannetuki pitää ranteen luonnollisessa keskiasennossa ja estää ranteen koukistumisen. Tällöin hermoon kohdistuva paine vähenee ja rannekanavassa on paremmin tilaa eikä hermo ole puristuksissa. Jos nukutaan ilman rannetukea, ranne voi huomaamatta taipua ääriasentoon, josta voi seurata sormien puutumista.

Pehmeä kaupallinen rannetuki, jossa on tukivahvike, sopii yöllä käytettäväksi. Tuki ei saa painaa tai puristaa. Saat tarvittaessa apua oikeanlaisen rannetuen valintaan terveydenhuollon ammattilaiselta tai apuvälineitä myyvästä liikkeestä.



Rannetuki nukkuessa pitää ranteen luonnollisessa asennossa yöllä.

Rannetukea käytetään yöllä vähintään muutaman kuukauden ajan. Yleensä rannetukea ei tarvita päivisin. Tarvittaessa voit kokeilla rannetukea hetkellisesti oireita aiheuttavia toimintoja tehdessä myös päivällä.

Harjoittelu rannekanavaoireyhtymän itsehoidossa

Käden käyttö arjessa ja säännöllinen harjoittelu tukevat rannekanavaoireyhtymästä kuntoutumista.

Rannekanavaoireyhtymän itsehoitoon kuuluvat hermokudoksen liikkuvuusharjoittelu ja ylävartalon voimaharjoittelu.

Hermokudoksen liikkuvuusharjoittelu saattaa lievittää kipua ja parantaa toimintakykyä.

Hermokudoksen liikkuvuusharjoittelut eli niin sanotut liu'utukset

- edistävät hermokudoksen liukumista
- vähentävät turvotusta
- vilkastuttavat verenkiertoa ja aineenvaihduntaa.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi-palvelun Kuntoutumistaloon. Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Päivitetty 2026

Katso ohjeet hermojen liu'utusharjoitteista Käypähoidon PDF-ohjeesta.



Sormien pumppaavat liikkeet, kuten sormien koukistaminen ja ojentaminen, voivat helpottaa käden puutumista ja vilkastuttaa verenkiertoa.

Voimaharjoittelussa on tärkeää pitää ranne suorana, kun harjoittelet esimerkiksi käsipainoilla. Vältä yhtäaikaista ranteen taivuttamista ja puristusotetta. Vältä pitkäkestoisia ranteen venytyksiä. Pidä tarvittaessa lepopäivä harjoittelusta tai kevennä harjoittelua, esimerkiksi voit vähentää toistomääriä tai vastusta. Lisää harjoitusten määrää ja kestoja sekä vastusta oireiden salliessa. Harjoittelu ei saisi lisätä merkittävästi käden puutumista tai kipua.

Rannekanavaoireyhtymässä suositellaan liikkumista yleisten liikkumisen suositusten mukaan.

Elintavat rannekanavaoireyhtymän itsehoidossa

Elintavoilla voit vaikuttaa rannekanavaoireyhtymään.

Painonhallinta ja nikotiinituotteiden käytön välttäminen voivat vähentää rannekanavaoireyhtymän riskiä ja lieventää sen oireita. Apua tupakoinnin ja nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen sekä painonhallintaan saat tarvittaessa Terveyskylän itsehoito-ohjelmista tai terveydenhuollon ammattilaisilta.

Myös perussairaudet, kuten nivelreuma ja diabetes, voivat lisätä riskiä rannekanavaoireyhtymään. Tämän takia perussairauksien hyvä hoitotasapaino on tärkeää.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi-palvelun Kuntoutumistaloon. Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.
Päivitetty 2026

Milloin hakeutua hoitoon rannekanavaoireyhtymän takia?

Jos hermopinne on lievä ja vähäoireinen, itsehoito ja seuranta ovat usein riittäviä. Jos hermopinne oireilee enemmän, kannattaa ottaa yhteyttä terveydenhuoltoon.

Jos itsehoito-ohjeet eivät tuota helpotusta, puutumisoireet pahenevat, sormien tunto heikkenee merkittävästi tai ilmenee lihasheikkoutta, ole yhteydessä terveysasemalle tai työterveyshuoltoon.

Kipua voi tarvittaessa lievittää tulehduskipulääkkeillä. Joissain tapauksissa voidaan harkita kortisonipistosta. Jatkotutkimukset ja tarvittaessa leikkaushoito voivat olla tarpeen, jos oireet ovat vaikeat tai pitkittyvät.