

## **Esinahkan ahtauma, fimoosi ja parafimoosi**

Normaali, murrosikäistä nuoremman pojan esinahka on muodoltaan suppilomainen ja sen kärkiosan iho on huomattavan poimuileva.

Esinahan tarkoitus on suojata herkkää terskaa kuivumiselta ja näin pitää terska joustavana ja kosteana. Kun penis on levossa esinahan tulisi valua eteen terskaa suojaamaan, kuitenkin niin, että virtsaputken suu on näkyvillä. Jos putken suu ei ole näkyvillä voi nahka olla liian tiukka ja pahimmassa tapauksessa sallia virtsan valumisen esinahan alle.

Virtsan joutuminen esinahan alle saa aikaa bakteerikerrosta, joka voi aiheuttaa virtsaputken tulehdusta tai terskantulehduksen josta voi myös muodostua krooninen terskatulehdus. Liian tiukka esinahka aiheuttaa lisääntyntä STD tautiriskiä suojaamattomassa seksissä.

Ahdas esinahka eli fimoosi tarkoittaa tilaa, jossa esinahkaa ei voida vapaasti vetää terskan taakse. Fimoosi saattaa tulla ilmi vasta aikuisena erektioiden yhteydessä. Aikuisena tuleva fimoosi saattaa myös johtua ihosairaudesta (balanitis xerotica obliterans). Jonka seurauksena esinahka muuttuu kalpeaksi, jäykäksi ja ahtaaksi. Muutos voi myös ulottua terskaan ja virtsaputken ulkoaukkoon. Fimoosin nopein hoitotapa, mutta ei ehkä parhain tapa on ympärileikkaus eli circumcisio. Se tehdään peniksen tyveen ihon alle annettavassa infiltraatio-puudutuksessa tai spinaalianestesiassa. Leikkauksessa esinahka poistetaan niin, että terskan reunaan jää esinahan sisälehteä enintään 5mm.

Esinahan parafimoosi syntyy helposti, kun ahdas esinahka luiskahtaa terskan taakse eikä sitä pysty vetämään takaisin. Tavallisimmin näin käy siis yhdynnässä ja oireina on terskan turpoaminen ja esinahan turpoaminen. Monesti esinahka voidaan palauttaa paikoilleen, mutta jos esinahka ja terska ovat herkkiä niin infiltraatiopuudutusta tulee käyttää tai sitten vetää nahkaa kylmän veden alla, jolloin se epäherkistyy.

Terskaa voi puristaa useita minuutteja niin, että turvotus vähenee ja esinahka vedetään takaisin eteen. Jos tämä ei onnistu, on ympärileikkaus suositeltavaa.

Ahdas esinahka voi johtua oikeastaan vain muutamasta syystä. Peniksessä voi olla hieman ylipitkä esinahka, joka estää lepotilassa luonnollisen esinahan venymisen. Erektiossa esinahkaa ei ole koskaan yritetty vetää koronan taakse, jolloin se saisi luonnollista venymistä. Kun henkilöllä on hieman ylipitkä esinahka ja kun murrosiässä penis alkaa kasvaa, niin nahka ei välttämättä veny odotetulla tavalla.

Toisena syynä voi olla että esinahan alla voi olla kiinnike tai kiinnikkeita ja esari liimautuu terskan ihoon kiinni ja pelätään esinahan liikuttamista taakse, kun liikuttaminen tuo kipua ja sen lisäksi tunnetaan pelkoa saako esinahan koronan takaa eteen. Jos esinahka on kovin tiukka niin terskan voi painaa etusormella ja peukalolla kasaan, jolloin esinahan vetäminen eteen helpottuu.

Itse venyttelyyn on monia keinoja, yksi niistä on lämpimässä suihkussa/kylvyssä venyttely, koska lämmin vesi "pehmittää" ihoa, jolloin se venyy helpommin. Toinen vaihtoehto on venytys rasvan avulla. Tärkeintä kuitenkin on toistaa venyttelyä riittävän kauan kerrallaan ja riittävän usein, koska 1 tai 2 kertaa ei juurikaan auta. Lisäksi venytystä tulisi jatkaa vaikka esinahassa tuntuisikin pientä kipua. Jos venytyksen lopettaa heti, kun kipua alkaa hiukankin tuntua, siitä ei juurikaan ole apua. Jos terskassa tuntuu liiallista herkkyyttä, kannattaa laittaa herkälle iholle tarkoitettua ihorasvaa, jolloin terskan herkkyyttä hiukan helpottaa.

Täytyy myös muistaa, että jos esinahka on todella tiukka ja sen alle on mahdollisesti alkanut jo joku lievä tulehdustila, silloin terska voi todellakin olla yliherkkä kosketukselle. Kannattaa silti saada esinahka liikkumaan kivusta huolimatta ja heti, kun esinahka takana, pitää puhdistaa sieltä alta kunnolla, jotta tulehdus saataisiin nopeasti pois. Tulehdustilaan auttaa myös lämmin vesihaude, jonka avulla voi samalla puhdistaa esinahan alta paljastuvat pinnat, varsinkin esinahan sisälehti ja terskanharjan (koronan) takana olevat pinnat

## **Esinahan ahtauden hoito venytyksellä ja frenulumin venytys normaalin mittaiseksi.**

Esinahan ahtaus ja samalla lyhyt frenulum (terskapoimu) ovat yleisiä ongelmia nuorilla miehillä. Ne aiheuttavat seuraavia tilanteita

1. Esinahkan vetäminen terskan koronan taakse on vaikeutunut
2. Ahdas esinahka voi seksissä arpeentua ja sen jälkeen on entistä ahtaampi
3. Esinahka lukittuu koronan taakse, kun penis erektiössä
4. Hygieenia on rajoittunutta ja terskan koronan taustoja on vaikeampi puhdistaa
5. Balaniitti riski kasvaa kun esinahka on ahdas

### **Venytysohjeet frenulumille**

Venyttäminen kannattaa aloittaa frenulumin eli terskapoimuun venytyksellä. Venytykseen on kaksi eri tapaa vetämällä frenulumin kiinnikettä eteenpäin tai sitten vetämällä esinahka taakse ja vetämällä nahkaa voimakkaasti taakse. Frenulumin venytystä voi tehdä joka päivä noin 10-20min ajan.

Kannattaa itse kokeilla kumpi venytystyyli itselle sopii paremmin, kuvan 1 venytys hieman enemmän ärsyttää esinahkaa peukaloiden alta ja taas venytys taaksepäin venyttää myös esinahkaa.

Venytysohjeet aiheuttavat frenulumilla kipua ja samoin esihanalla. Venytyksen jälkeen frenulum on herkkä ja sekin on normaalia. Herkkyys kuitenkin häipyä noin 6-10h kuluessa venytyksestä. Venytystä kannattaa tehdä lämpimän suihkun tai kylvyn jälkeen jolloin iho on joustavampaa.

Liian lyhyeen terskapoimuun tuo venytys apua, jolloin frenulum ei seksissä ole kireällä ja samalla riski poimuun katkeamiselle ja vaurioille vähenee. Kapea ja lyhyt frenulum taivuttaa terskan kärkeä, jos sitten on esinahka vielä ahdas niin frenulumissa tuntuu helposti kipua ja epämiellyttävää tunnetta. Lyhyeen frenulumiin on myös saatavissa kirurgista hoitoa, jossa terskapoimuun tehdään poikkitaaisia viiltoja, jolla saadaan poimuun pituutta. On myös mahdollista poistaa koko frenulum, jos se on hyvin kapea.



Kuva 1 frenulumin venytys



Kohdistista frenulumiin suurempaa vetoa kuin peniksen yläpuolelle

Kuva 2 frenulumin venyttäminen niin, että nahkaa vedetään taaksepäin

## Esinahan ahtauden tunnistaminen

Esinahan ahtaus on kohtuullisen yleistä, noin 30% nuorista miehistä kärsii ainakin osittaisesta esinahan ahtaudesta eli phimoosista.

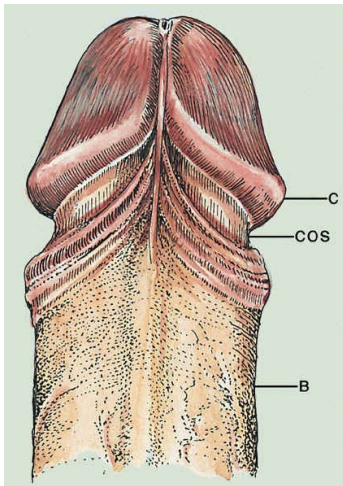
Noin 10% miehistä kärsii esinahasta joka on merkittävästi ahtautunut ja nahasta jossa on kiristäviä pantoja, johtuen pitkästä esinahasta. Esinahan ahtaudella tarkoitetaan esinahan aukon pienuutta, joka voi estää kokonaan vetämästä esinahkaa (B) terskan korona (C) pintojen taakse. Vastasyntyneillä tämä on täysin normaalia, mutta yleensä 4-5 vuoden ikään mennessä esinahka ja terska irtoavat toisistaan ja esinahka on vedettävissä taakse.

Kuitenkin vielä 10% koulun aloittavista ja noin 5% 15 vuotiaista terska ei ole kokonaan paljastettavissa vaikka penis ei ole erektiossa, vaan normaali tilassa.

Tällöin puhutaan vaikeasta Phimoosista, eli tilanteesta jolloin esinahan sisälehdet ja terskan hygieenia on rajoitettua ja seksin harrastaminen rajattua.

Erektiossa peniksen paisuvaliset suurenee ja ongelma entisestään pahenee, esinahan liikuttaminen voi rajoittua terskan puolivälin kohdille. On tärkeää ymmärtää että tällöin seksin harrastaminen voi arpeuttaa esinahan tiukimpia osia ja saada aikaan vielä ongelmallisemman tilanteen,

jossa kuroutuminen tiukentaa nahkaa entisestään ja sitä kautta hygienian hoito voi käydä jopa mahdottomaksi.



Kuva 3. normaali tila

C=terskan korona,  
COS=esinahan sisälehti,  
B=esinahan ulko-osan raja



## Millainen on normaali esinahka?

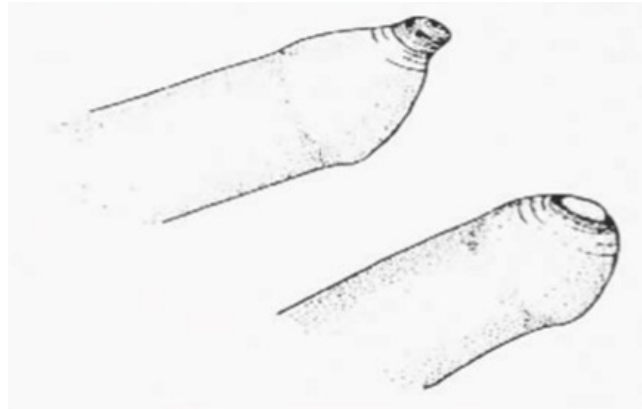
Normaali esinahka menee terskan harjan taakse (C) erektiossakin ja tulee harjan takaa (COS) helposti myös pois erektiossa. Tiukka esinahka ei suoranaisesti haittaa seksissä, seksiä voi harrastaa mutta jos seksissä alkaa tuntua kipua niin on mahdollista, että esinahka on silloin niin tiukalla että vaara esinahan kuroutumiselle kasvaa.

Esinahan tiukkuus on hyvin yksilöllistä ja se miten siihen suhtaudutaan on sekin yksilöllistä.

Esinahan pituudella on suuri merkitys siihen venyykö esinahka terskan päällä vai tarviiko sitä venyttää erikseen. Pitempi esinahka ja normaali tilassa surkastunut penis aiheuttaa riskin, ettei esinahka veny itse vaan tarvitsee venytystä.

Suosittelen aina esinahan venytystä en radikaalia leikkausta, jossa poistetaan esinahka.

Kun esinahka on löysä niin silloin hygieenia helpottuu, kun nahan saa helposti koronan taakse(C), eikä tule paniikkia siitä, että nahka jäisi terskan koronan taakse jumiin.



Kuva 4. Ylempi kuva esinahasta on ahtautunut, koska virtsaputken suu ei ole näkyvissä ja alempi kuva on normaali jossa virtsaputki on näkyvillä.



Kuva 5. Vasemmalla kuvassa penis jossa on ahtautta esinahkassa ja hieman yli pitkä esinahka, jonka takia luonnollista venymistä ei ole tullut. Oikealla normaali penis jossa on väleä esinahka eikä esinahka ole yli pitkä

## Milloin tietää että itsellä on erittäin tiukka nahka?

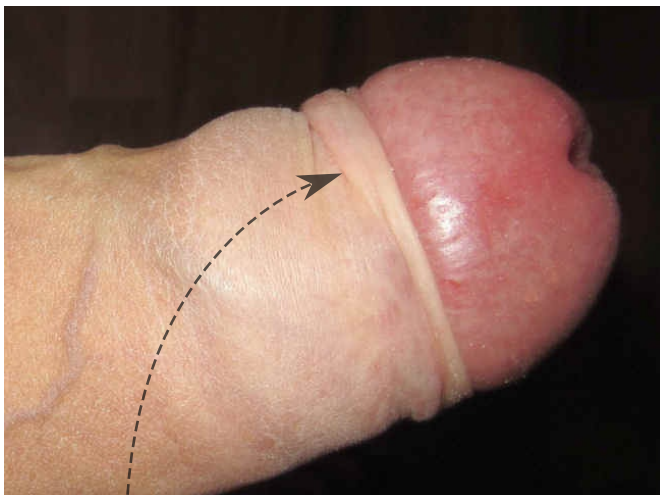
Tiukka esinahka ei välttämättä oireile kun nahka on terskan päällä suojaamassa, mutta ongelmat muodostuu silloin kun esinahka on vedettynä koronan taakse. Alla oleva kuvakokoelma valaisee asiaa paremmin.



Kuva 6. Esinahka on tiukka ja taakse vetäminen erektiossa vaikeaa

Jos koet tilanteen, että semi-erektiossa on vaikeaa saada esinahkaa vedettyä terskan päältä, niin suosittelen venytystä.

Esinahan tulisi olla normaali, ennen kuin ryhdyt harrastamaan seksiä, koska riski nahan kuroutumiselle on merkittävä jos esinähkäsi on näin kireä.



Kuva 7. Esinahkaa vedettäessä huomataan tiukka rengasmaisen esinahan osuus, joka on hyvin tiukka. Tämä aiheuttaa terskalle pintapainetta, joka voi myös rikkoa herkän terskan pintaa ( huomaa pienet punaiset alueet - balaniitti ). Kuvasta nähdään myös, että esinahan ulkolehti on hyvin kuiva, jotta venyttäminen onnistuu tulee venytyksessä käyttää voidetta tai imeytyvää öljyä.



Kuva 8. Kuvan esinahassa on ahtautta mutta myös kuroutumaa liiallisesta venytyksestä tai seksistä, on suositeltavaa venyttää esinahka kuntoon ja sen jälkeen harrastaa yhdyntää. Kuroutunut esinahka venyy huonommin kuin pelkästään ahdas esinahka.



Kuva 9. Terskalla balaniittia ja esinahka tiukka. Tiukka esinahka on haitallinen monestakin syystä. Ensiksi hygieenia vaikeutuu koronan takapinnoilla, huomaa runsas määrä flooramikrobeja koronalla ja (COS) alueella. Esinahka myös puristaa paisuvaisia terskan takana ja aiheuttaa kipua. Jos sinulla on kuvan kaltainen tilanne, tarvitset esinahan venytystä.



Kuva 10. Huomaa myös flora koronalla (C) ja esinahalla. Tiukka esinahka vaikuttaa negatiivisesti seksiin, lisää sukupuolitautilien tarttumiskiä ja vaikeuttaa hygieenian hoitoa.



Kuva 11. Levossa olevassa peniksessä siirretään esinahkaa hieman taakse ja huomataan esinahalla tiukempi alue, joka tarkoittaa, että esinahassa on ahtautta ja on suositeltavaa venyttää sitä.

## Liian pitkä esinahka

Tutkimukset ovat osoittaneet, että syntymästä alkaen oleva liian pitkä esinahka vaikuttaa taas esinahan tiukkuutta lisäävästi.

Liian pitkä esinahka ei pääse normaalitilassa koskaan tilaan, jossa terskan päässä oleva virtsaputki näkyisi ja kärki ei olisi tupessa.

Helpoiten asian näkee kuvista, molemmissa peniksissä on liian pitkä esinahka, joka on aiheuttanut esinahan ahtautta.



Kuva 12. Ylipitkä nahka ei luonnollisesti venytä esinahkaa vaan silloin tulee venytys tehdä mekaanisesti sormin tai venytyspaloja käyttäen.



Kuva 13. Kuva liian pitkästä esinahasta ja joissa myös esinahan ahtautta, ahtaus voidaan saada venytyshoidolla pois mutta esinahan pituutta ei saa pois. Tästä syystä tulee muistaa erityisesti hygieenian hoito esinahan alta! Leikkaushoito on tarpeen, jos kärsii jatkuvista tulehduksista mm. balaniitti.

## Esinahan venytys ohjeet

Omatoimisesti voi esinahkaa venyttää ihan etusormin, mutta jos sinulla on kuiva ihotyyppi niin ennen venytystä levitä bepanthen voidetta terskalle sekä esinahan sisälehdelle (COS) että ulkolehdelle (B). Anna voiteen vaikuttaa muutama minuutti ennen venytyksen aloitusta.

### Venytys ohje 1

( sopii vain hieman kiristävälle esinahalle )

Venytys aloitetaan siten, että molemmat etusormet laitetaan tai pujotetaan esinahan alle ja aletaan vetämään sormia sivusuunnassa siten, että esinahka kiristyy. Aloita veto pehmeällä voimalla, lisäten voimaa kipupisteeseen saakka. Venytä nahkaa pari minuuttia kipupisteessä, höllennä kiristys ja ota sormet pois esinahan alta. Hiero esinahkaa venytetyiltä kohdilta ja lisää tarvittaessa bepanthen voidetta. Laita uudestaan sormet esinahan alle ja tunnustele esinahan tiukkuutta sormin ja etsi mahdollisesti tiukin kohta esinahasta, jonka kohdalle laitat etusormesi. Aloita venytys varovaisesti ja lisää venytykseen voimaa. Jos esinahassa on kohtia, jotka ovat muita kohtia tiukempia, tulee tiukkoja alueita venyttää pienemmällä voimalla kuin muita alueita, koska liian suuri voima saa kudoksen vaurioitumaan ja kuroutumaan. Tee venytys-harjoittelua noin 30min, jonka jälkeen kevyesti hierot esinahan venytettyjä alueita. Tee venytysharjoituksia 3-5 kertaa viikossa, jos venytys tekee esinahkaan särkyä, vähennä venytykseen käytettävää voimaa ja tee venytystä vähemmän aikaa.



Venytyksen alkaessa tunnustellaan esinahasta tiukin osuus ja sille alueelle annetaan sormenpäillä eniten voimaa. Huomaa, että tämä tekniikka sopii jos esinahka on jo osittain löysä.

Kuva 14. Esinahan venytys käyttäen keskisormia.

## Venytysohje 2

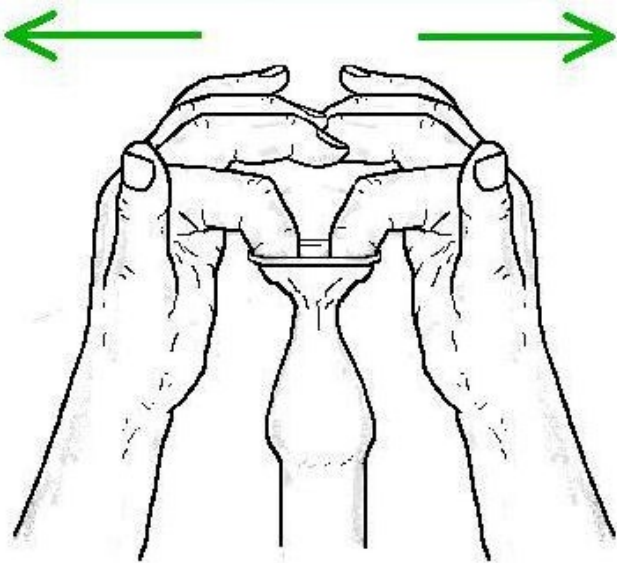
( sopii kireälle esinahalle joka on ylipitkä )

-Venytä nahkaa saunan ja suihkun jälkeen jolloin ihokudos on pehmeimmillään

-Jos ihosi on kuiva, kuten monella pakkasella on, niin käytä venytykseen natusan baby oil öljyä ja anna öljyn hetki imeytyä ennen venytystä(5min).

-Aloita venytys kireimmästä kohtaa ja vain hieman voimaa käyttäen, jottei venytys tunnu epämiellyttävältä. Voimaa voit lisätä venytyksen aikana.

-älä kuitenkaan venytä nahkaa voimakkaasti, koska nahka voi kuroutua.



Kuva 15. esinahan venytys

## Venytysohje 3 penis levossa

( erittäin kireälle nahalle ja liian pitkälle esinahalle)

Esinahan venytystä voi tehdä monella keinolla ja tässä taas yksi niistä. Esinahkaa venytetään kahdella venytyspuikoilla, joissa on pehmenneet säämiskät kärjissä, jolloin ei tule pistävää kipua esinahalle eikä terskalle.

Seuraavissa kuvissa näemme kuinka venytyspuikkoja käytetään esinahan venytyksessä. Kuvassa 16 penis normaali tilassa, jonka jälkeen vedetään esinahka ainakin osittain taakse, niin että saadaan kuvassa 17 olevat puikot esinahan alle.

Kuvassa 18 tunnustellaan esinahan tiukkuutta ja tutkitaanko onko esinahassa tiukkoja pantoja.

Kuvassa 19 aloitetaan venytys hellästi terskan koronan kohdalta, jossa voima olisi suurin. Kuvassa 20 ja 21 venytystä keskitetään esinahan pintoihin jotka ovat peniksen kärjessä, nämä ovat yleisesti tiukimmat kudoksilta. On huomattava että esinahka ei veny yhdellä kertaa kuntoon. Venytystä tarvitaan useita kymmeniä kertoja ennen kuin alkaa huomaamaan eroa entiseen.



Kuva 16. penis valmis venytykseen



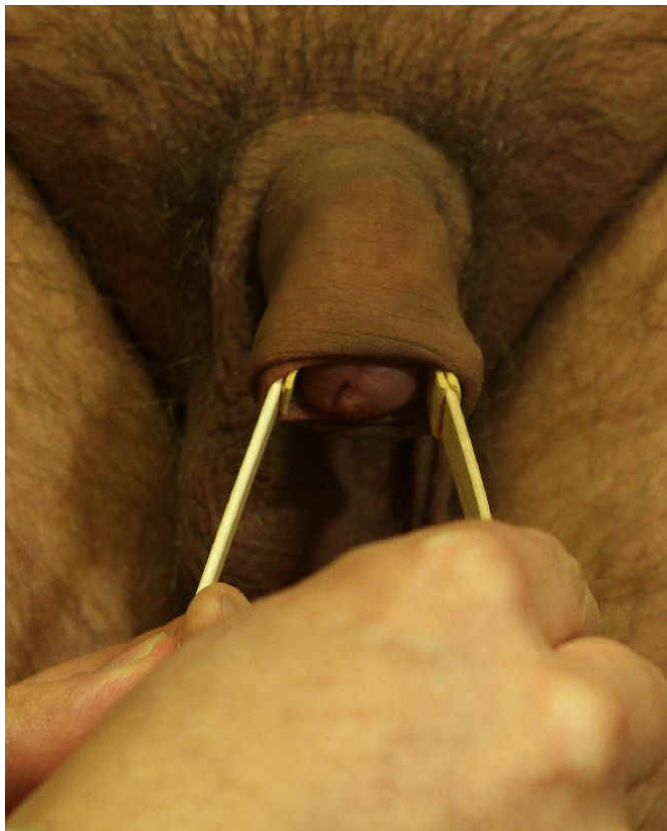
Kuva 17. venytyspuikot esinahan alla



Kuva 18. Tunnustellaan esinahassa olevia tiukkoja pantoja



Kuva 19. Venytyksen aloitus koronan päästä



Kuva 20. Venytetään esinahan tiukimpia osia esinahan kärjessä.



Kuva 21. Voimakkaampi venytys esinahan kärjelle, huomaa, että puikoissa olevat pehmukkeet vähentävät venytyksessä tapahtuvaa kipua. Venytys tehdään kuitenkin varoen.

#### Venytysohje 4, penis erektiossa

( erittäin kireälle nahalle )

Esinahan venytystä voi tehdä niinkin, että pitää erektiossa penistä ja vetää nahan kireimpään kohtaan ja pitää siinä 5-10min kerrallaan. Sitä voi tehdä muutaman kerran viikossa. Jos esinahka valahtaa koronan taakse niin purista etusormi-peukalo otteella terska kasaan, jolloin saat nahan takaisin vedettyä terskan päälle.



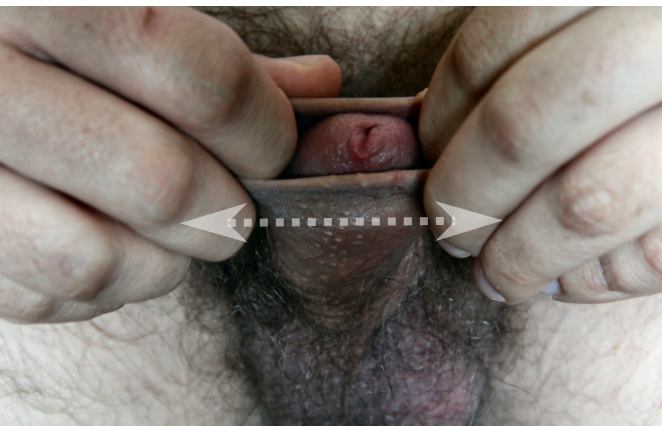
Kuva 22. Erektiossa tapahtuva venytys.

**Venytysohje 5** etusormilla ja peukalolla ventyttäminen. Jos esinahka on hieman ylipitkä ja tunnet, että kärjessä on eniten tiukkuutta niin venytystä voit tehdä etusormi-peukalo otteella. Noin 5 kertaa viikossa ja 10min ajan.



Kuva 23. Esinahan venytys sormilla.

**Venytysohje 6** venytys pelkästään etusormilla. Ennen ventyttämistä esinahka vedetään taakse, jonka jälkeen laitetaan etusormesi terskan molemmille puolille. Peukaloilla vedetään hitaasti esinahkaa terskan ja sormien päälle. Vedä nahka ihan eteen, jonka jälkeen tunnustele esinahan alla tiukimmat kudospinnat / kohteet. Venytä esinahkaa niiltä alueilta jotka tuntuu etusormissa tiukimmilta. Niitä ovat yleensä alueet esinahan ja esinahan sisälehdteen taitosalueella, eli esinahan kärjessä. Aloita venytys varovasti ja lisää voimaa kun esinahka on hieman tottunut vetoon. Venytys on tehokkainta kun kudokset ovat voideltu tai ovat suihkun jälkeen märät.



Kuva 24. Esinahan venytys etusormilla. Venytyksessä tulee huomioida, ettei kynsissä ole teräviä pintoja, koska muuten terskaan ja esinahkaan voi syntyä haavaumia. Venytyksessä käytettävää voimaa voi lisätä jos et tunne esinahalla kiristäviä pantoja. Normaalisti ventyttäminen tuo hieman kipua.

**Venytysohje 7** jossa käytetään penikselle tarkasti suunniteltua venytin rengasta. Tässä ideana on pitkäaikaisempi venytys, jolloin esinahka venyy tehokkaammin eikä itse tarvitse sitä sormin ventyttää. Venytin rengasta pidetään noin 2- 6h kerrallaan esinahan alla ja kun esinahka venyy niin venytinrenkaan päälle voidaan laittaa pehmeätä kudosteippiä niin saadaan taas venytysvoima tarpeeksi suureksi. Venytys renkaalla saa tiukan esinahan normaaliksi noin kuukaudessa.



Kuva 25. Esinahan venytys käyttäen venytys rengasta



Kuva 26. Venytys rengas ollut henkilöllä noin 6h

Rengas ventyttää tehokkaasti esinahan kärkeä, joka on yleisesti se ahtain osa esinahasta. Liian kireä rengas voi vaurioittaa esinahkaa ja siihen voi silloin tulla kuroutumaa. Venytysvoima tulee olla oikea, jotta venytys tapahtuu tehokkaasti, mutta venytys ei saa olla liian voimakas, joka tuntuisi voimakkaana kipuna esinahalla. Kudosteipillä voidaan renkaan voimaa säätää, teippiä laitetaan renkaan pintapuolelle sopiva määrä. Hoidon ideana on pitkäaikainen venytys, jolloin itse ei tarvitse ventyttää esinahkaa sormin.



## Esinahan leikkaus

Varsinaista hoitoa tarvitseva esinahka on sellainen, jossa on ihomuutos nimeltään balanitis xerotica obliterans eli toiseltaan nimeltään lichen sclerosus et atrophicus. Suomeksi se on ongelma esinahan kärkiosassa joka arpeutunut ja ahtautunut ja terskalla on ihomuutoksia jotka ovat selviä.

Arpeutuminen muuttaa esinahan kudosta niin että se menettää elastisuuden ja mahdollisuus venymiseen vähenee. Esinahan kuroutumisen vuoksi myös kärkiosa ahtautuu ja virtsa menee silloin esinahan alle tai jopa virtsaaminen vaikeutuu. Näin vakavaa ahtautumista on nuorilla alle 1%:lla ja normaalia fimooseja joka venytettävissä noin 20%:lla.

Arpeutunut fimooosi on hoidettava esinahan ympärileikkauksella (circumcisio) tai ainakin osittaisella leikkauksella, jossa poistetaan arpeutunut kudos kokonaan. Esinahan poistossa jätetään noin 5mm limakalvoa jäljelle ja jos frenulum ei ole lyhyt niin se jätetään jäljelle. Parhaiten onnistuu leikkaukset jotka toteutetaan ennen kouluikää. Jos sitten nuorella miehellä on esinahassa kapea sormusmainen ahtauma, se voidaan leikata pienillä lyhyillä ihoviilloilla, jotka suljetaan leikkauksessa poikittain. Ympärileikkauksen lääketieteelliset perusteet ovat: arpinen fimooosi, parafimooosi ja toistuvasti tulehtunut esinahka ja terska.



Kuva 27. Rengasmaisen ahtauma, hoidettavissa venytyksellä, tällainen voi aiheuttaa balaniittia, jos hygieenia vähäinen

Esinahan pullistuminen virtsaamisen yhteydessä on merkki ahtaudesta, se ei kuitenkaan ole aina merkki arpeutuneesta esinahasta. Normaalin ahtauman voi aina venyttää. Esinahka on suojaelin, jonka rutiininomaista poistoa ei pidä tehdä, kuten ei myöskään väkivaltaista venyttämistäkään.



Kuva 28. Esinahka jossa kapea kiristävä vanne. Hoidoksi venytys



Kuva 29. Esinahka jossa sormusmainen ahtauma. Johtuu ylipitkästä nahkasta, hoitona venytys.

*Loppusanat:*

*Kiitän kaikkia jotka ovat osallistuneet tämän tiedoston tekoon ja etenkin niitä joiden kuvia sain käyttää dokumentissani. Kommentit tai kysymykset dokumentista voit lähettää*

*viesteeseen: [helsinkimikko@yahoo.com](mailto:helsinkimikko@yahoo.com)*

