

Ranteen harjoitteita

Harjoitteiden tarkoitus on palauttaa normaali liikunta- ja toimintakyky. Älä huolestu, jos et pysty tekemään liikkeitä täydellä liikeradalla. Liikkeet saattavat tuntua aluksi jähmeiltä ja jäykiltä. Liikkuvuus palautuu vähitellen 3–4 viikon kuluessa. Tärkeää on harjoitella aktiivisesti.

Miten monta kertaa ja miten usein?

- Pyri harjoittelemaan päivittäin useampaan otteeseen.
- Harjoituksia ei voi tehdä liikaa.
- Harjoittele kivun sallimissa rajoissa.

Ranteen avustettu koukistus ja ojennus



Tee harjoitus toista kättä apuna käyttäen. Paina rannetta toisen käden avulla venytettävään liikesuuntaan. Harjoittelu kuvien osoittamalla tavalla.



Tee harjoitus tukeutumalla seinää tai pöytää vasten. Voit lisätä venytystä tuomalla käsiä alaspäin.

Ranteen aktiivinen ojennus ja koukistus

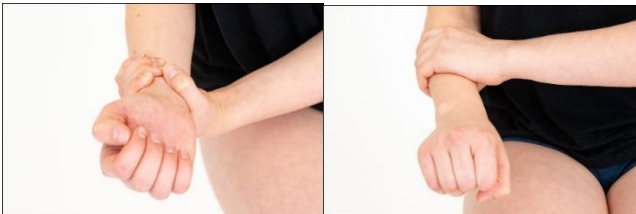


Tee harjoitus viemällä rannetta alaspäin ja ylöspäin. Tee harjoitus sormet nyrkissä ja suorana.

Kyynärvarren kierrot



Tee harjoitus kiertämällä peukaloita ulos- ja sisäänpäin niin pitkälle kuin pystyt. Pidä kyynärpäät kiinni vartalossa koko liikkeen ajan. Mikäli liike jää vajaaksi, auta toisen käden avulla kuvien osoittamalla tavalla.



Yhteystiedot

Lastenkirurgian vastaanotot, Uusi lastensairaala, puhelinpalvelu 09 471 73006 (valinta 3), ma-pe klo 8–11 ja 13–14.