

## Sormen harjoitteita

Harjoitteiden tarkoitus on palauttaa sormien liikkuvuus. Älä huolestu, jos et pysty tekemään liikkeitä täydellä liikeradalla. Liikkeet saattavat tuntua aluksi jähmeiltä ja jäykiltä. Liikkuvuus palautuu vähitellen. Tärkeää on harjoitella aktiivisesti.

Miten monta kertaa ja miten usein?

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

### Sormen avustettu koukistus ja ojennus



Tee harjoitus toista kättä apuna käyttäen. Sormen koukistusharjoituksessa vie sormea toisen käden avulla koukkuun, venytettävään liikesuuntaan. Sormen ojennusharjoituksessa tue sormi pöytää vasten tai toisen käden avulla suoraksi. Harjoittelu kuvien osoittamalla tavalla.

### Sormen aktiivinen koukistus ja ojennus



Tee harjoitus ojentamalla ja koukistamalla sorminiveltä, tue tarvittaessa harjoiteltavan nivelen alapuolelta. Tee harjoitus sormen rystyniveleen, keski- ja kärkiniveleen.

## Sormien nyrkistys



Tee harjoitus tuomalla sormet nyrkkiin kahdella eri tavalla, täyteen nyrkkiin ja puolinyrkkiin. Mikäli liike jää vajaaksi, auta toisen käden avulla kuvien osoittamalla tavalla.

## Peukalon avustettu koukistus ja ojennus



Tee harjoitus toista kättä apuna käyttäen. Vie toisen käden avulla peukalon keski- ja kärkinivel koukkuun ja suoraksi.

## Peukalon aktiiviset liikkeet



Tee harjoitus viemällä peukalo kohti etusormea, pikkusormea ja pikkusormen tyveä. Ojenna peukalo liikkeiden välillä suoraksi.

## **Yhteystiedot**

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