

Peukalon liikeharjoituksia

Tee harjoitukset pöydän ääressä istuen. Tee liikkeet rauhallisesti _____ kertaa päivässä _____ toistoa per liike.

Liikkeitä tehdään käden toimintakyvyn parantamiseksi. Harjoittelun avulla ylläpidät sormien verenkiertoa ja jänteiden sekä nivelten liikkuvuutta. Liikkeet vähentävät myös turvotusta ja venyttävät mahdollisia arpikiinnikkeitä.

1. Peukalon tyvinivelen harjoitus

Ota tukeva ote peukalon tyvinivelen alapuolelta. Koukista ja ojenna tyviniveltä.



2. Peukalon kärkinivelen harjoitus

Ota tukeva ote peukalon kärkinivelen alapuolelta. Koukista ja ojenna kärkiniveltä.



3. Peukalon ojennus- ja koukistusharjoitus

Ojenna peukalo "liftausasentoon". Vie peukalo kohti pikkusormen tyveä.



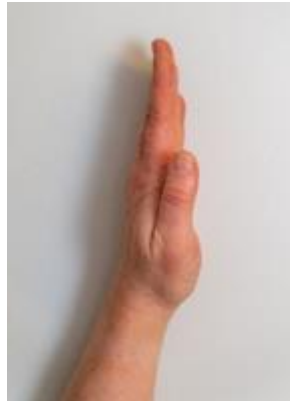
4. Pinsettioteharjoitus jokaisella sormella

Ojenna sormet. Kosketa peukalolla vuorotellen jokaisen sormen kärkeä. Huomioi, että peukalo sekä toinen sormi liikkuvat vastakkain.



5. Peukalon loitonnuks ja lähennys vaakasuunnassa

Aseta pikkusormi pöytää vasten. Loitonna peukaloa poispäin kämmenestä ja tuo takaisin etusormen viereen.



6. Peukalon loitonnuks ja lähennys vaakasuunnassa

Aseta kämmen pöydälle. Loitonna peukaloa pöytätasoa pitkin poispäin etusormesta ja tuo takaisin.



Tarvittaessa ota yhteyttä toimintaterapeuttiisi.