

## Käsikipsipotilaan harjoitusohjelma

---

Aloita harjoitusten tekeminen heti kipsauksen jälkeen ja tee ne useita kertoja päivässä. Harjoitusten tekeminen ylläpitää sormien ja kyynär- ja olkanivelen liikkuvuutta sekä vähentää turvotuksen syntymistä. Lisäksi kipsikäden kohoasento helpottaa turvotusta. Kipsikädellä voi yleensä tehdä kevyitä askareita kuten hampaiden harjaus ja syöminen. Kipsikäden raskaampaa kuormitusta tulee välttää.

### Liikeharjoitteet



Koukista ja ojenna sormia reippaaseen tahtiin. Toista liike 15–20 kertaa.



Avaa sormia ja purista takaisin yhteen. Toista liike 15–20 kertaa.



Koukista ja ojenna kyynärpäätä. Toista liike 15–20 kertaa.



Nosta kipsikäsi peukalo edellä etukautta ylös. Laske käsi rauhallisesti alas. Toista liike 15–20 kertaa.



Nosta kipsikäsi peukalo edellä sivukautta ylös. Laske käsi rauhallisesti alas. Toista liike 15-20 kertaa.

## **Yhteystiedot**

Terapiapalvelut 1

Maanantaista perjantaihin kello 8:00-16:00

Puhelin 02 627 6450 (KIRO2)