

Kulmakipsipotilaan harjoitusohjelma

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

Liikeharjoitukset

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



Nosta yläraajaa etukautta ylös ja laske rauhallisesti alas. Toista liike 15–20 kertaa.



Nosta käsi sivukautta ylös ja laske rauhallisesti alas. Toista liike 15–20 kertaa.



Pidä olkavarsi kiinni vartalossa. Kierrä yläraajaa ulospäin ja tuo takaisin. Toista liike 15–20 kertaa.



Yhteystiedot

Terapiapalvelut 1

Maanantaista perjantaihin kello 8:00-16:00

Puhelin 02 627 6450 (KIRO2)