

Kulmakipsin kanssa tehtävät harjoitukset

Harjoitusten tavoitteena on ylläpitää ja parantaa verenkiertoa, nivelten liikkuvuutta ja lihastoimintaa. Kipsi ei saa puristaa tai hiertää. Sormien pitää ojentua ja nyrkistyä täysin.

- Tee harjoituksia useita kertoja päivässä, 10–20 toistoa kerrallaan.
- Tue kättä kipsauksen jälkeen makuulla ollessa tyynyjen avulla kohoasentoon (käsi sydämen tason yläpuolella).
- Levätessäsi tue kättä reilusti tyynyillä niin, että hartiat voivat rentoutua.



- Käytä kantosidosta liikkeessäsi.
- Pystyssä ollessasi muista rentouttaa hartiat.
- Huomioi, että olkavarsi on vartalon sivulla, ei edessä vatsan päällä.



Istuen tai seisten

- Pidä hartiat rentoina
- Nosta hartiat ylös ja laske hitaasti alas rennoksi.
- Vedä lapaluut taakse yhteen ja päästä hitaasti rennoksi.



- Vie kaikki sormet nyrkkiin, myös peukalo.
- Ojenna sormet suoriksi ja vie ne erilleen.
- Huomioi, että sormet liikkuvat rystysistä asti kunnolla!
- Mikäli ranteesi on vapaana kipsistä, muista koukistaa ja ojentaa myös sitä.



Selinmakuulla tai istuen

- Nosta kipsikättä etukautta ylös kohti korvaa, mahdollisimman pitkälle ääriasentoon.



Nojaa terveellä kädellä pöytään ja anna kipsikäden roikkua rentona edessä

- Heiluta kättä niin, että piirät kyynärpäällä pientä ympyrää.
- Tee liike molempiin suuntiin.