

Rannekipsin kanssa tehtävät harjoitukset

Harjoitusten tavoitteena on ylläpitää 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), kyynärnivel suorana.
- Pidä kättä liikkeessä ja arkiaskareissa normaalisti ala-asennossa vartalon vieressä.
- Käytä kipsattua kättä kevyissä päivittäisissä toiminnoissa, esim. pukeutuessa ja ruokaillessa.



- Nyrkistä ja ojenna sormet käsi kohoasennossa.
- Muista myös peukalon liike.
- Tee liikkeet rauhallisesti ja tehokkaasti.
- Tarvittaessa auta terveellä kädellä.



- Ojenna ja koukista rystysiä, sormet pysyvät suorina.



- Ojenna kyynärpää ja sormet suoraksi
- Koukista kyynärpää ja laita sormet nyrkkiin
- Nosta käsi ylös suoraksi, ojenna sormet