

Ranteen liikeharjoituksia

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

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

1. Ranteen ojennus

Pidä sormet rentona pöydän reunan yli. Ojenna ranne sormet rentoina.



2. Ranteen koukistus

Pidä käsi rentona pöydän reunan yli. Koukista ranne alaspäin sormet rentoina. Koukista ranne ylöspäin sormet rentoina.



3. Kyynärvarren kierto

Pidä yläraajaa lähellä vartaloasi kyynärniveli koukussa. Käännä kämmenselkä vuorotellen kohti lattiaa ja kattoa.



4. Sivuliikkeet

Pidä käsi rentona pöydällä kämmen alaspäin. Taivuta rannetta peukalon ja pikkurillin suuntaan vuorotellen.



Tarvittaessa ota yhteyttä toimintaterapeuttiisi.