

Sorminivelten liikeharjoituksia

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

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

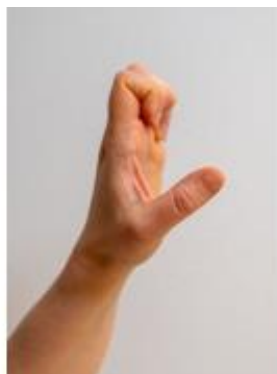
1. Sormien rystynivelten ojennus- ja koukistusharjoitus

Ojenna sormet. Taivuta sormet rystynivelistä pitäen keski- ja kärkinivelet suorina.



2. Sormien keski- ja kärkinivelten ojennus- ja koukistusharjoitus

Ojenna sormet. Taivuta sormien keski- ja kärkinivelet pitäen rystynivelet suorina.



3. Puolinyrkistysharjoitus

Ojenna sormet. Taivuta sormet pitkälle rannetta kohti, sormien kärkinivelet suorina.



4. Nyrkistys harjoitus

Ojenna sormet harottaen.
Nyrkistä sormet.



5. Yksittäisen sormen kärkinivelen ojennus- ja koukistusharjoitus

Tue sormen kärkiniveltä sen
alapuolelta. Taivuta sormenpäätä
ja suorista se takaisin
alkuasentoon.



6. Yksittäisen sormen keskinivelen ojennus- ja koukistusharjoitus

Tue sormen keskiniveltä sen
alapuolelta. Taivuta sormeä
keskimmäisestä nivelestä ja
suorista se takaisin
alkuasentoon.



Tarvittaessa ota yhteyttä toimintaterapeuttiisi.