

Ranteen liikeharjoitukset

Käypä hoito -suositus:

Värttinäluun alaosan murtuma (rannemurtuma)

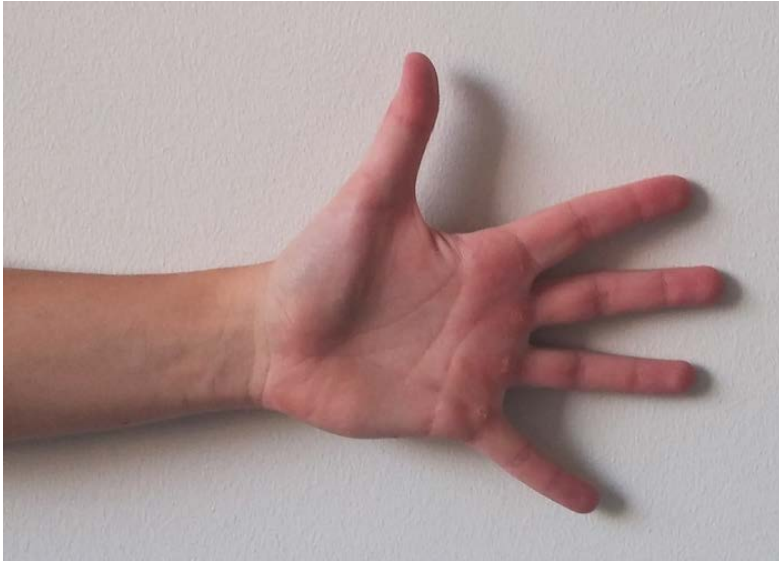
13.5.2016



Ranteen liikeharjoitukset

- Noudata käden kuormittamisessa lääkärin antamia rajoituksia.
- Jos kädessä on edelleen turvotusta, pidä kättä usein kohoasennossa.
- Toista harjoitukset 3–5 kertaa päivässä.
- Tikkien poiston jälkeen aloita arven rasvaus ja hieronta.
- Jos harjoittelu ei onnistu kivun, turvotuksen tai muun syyn vuoksi, ota yhteyttä lääkäriisi tai fysioterapeuttiisi.

Aktiiviset, kuormittamattomat harjoitteet

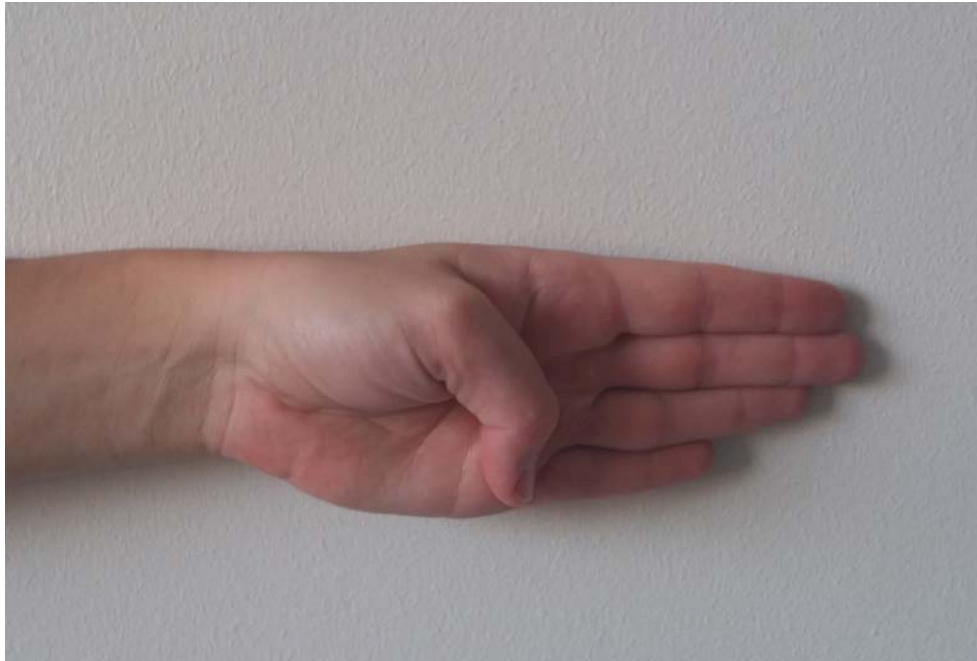


Ojenna sormia suoraksi.
Loitonna myös peukaloo.
Tarvittaessa venytä sormia
suoraksi toisen käden avulla.



Tuo sormet nyrkkiin.
Tarvittaessa venytä sormia
koukkuun toisen käden
avulla.

Aktiiviset, kuormittamattomat harjoitteet

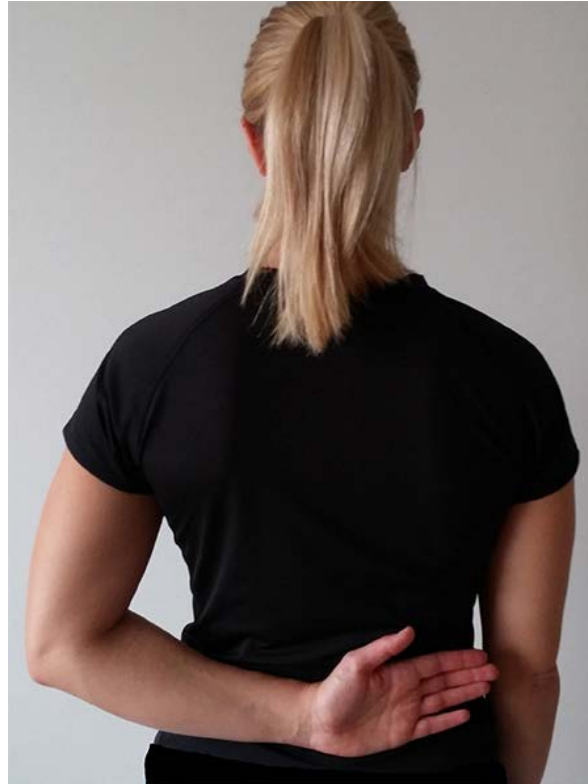


Vie peukaloa kohti pikkusormen tyveä. Tarvittaessa venytä peukaloa toisen käden avulla.

Aktiiviset, kuormittamattomat harjoitteet



Vie käsi pään taakse.



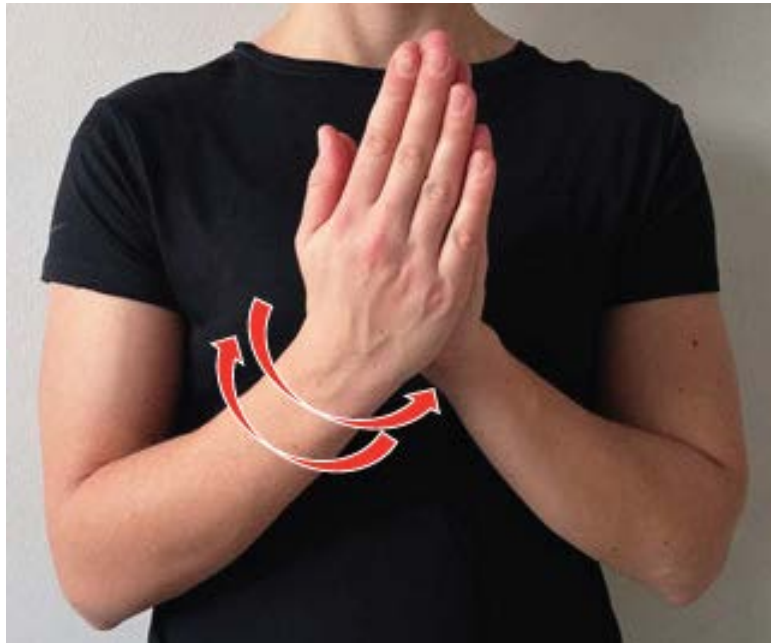
Vie käsi selän taakse.

Aktiiviset, kuormittamattomat harjoitteet



Laita kämmenet vastakkain sormet suorina.
Taivuta ranteita rauhallisesti puolelta toiselle.

Aktiiviset, kuormittamattomat harjoitteet



Laita kämmenet vastakkain kyynärpäät koukussa.
Kierrä kämmeniä vuorotellen puolelta toiselle.

Aktiiviset, kuormittamattomat harjoitteet

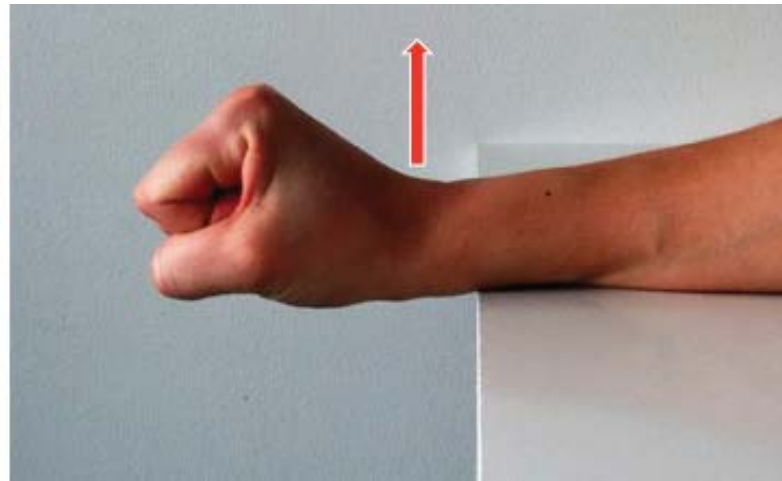


Taivuta ranteita kämmenet vastakkain vuorotellen ylös- ja alaspäin.

Aktiiviset, kuormittamattomat harjoitteet



Taivuta rannetta alaspäin ja ojenna samalla sormia.



Jatka liikettä nostamalla rannetta ylöspäin ja vie samalla sormet nyrkkiin.

Passiiviset venytykset



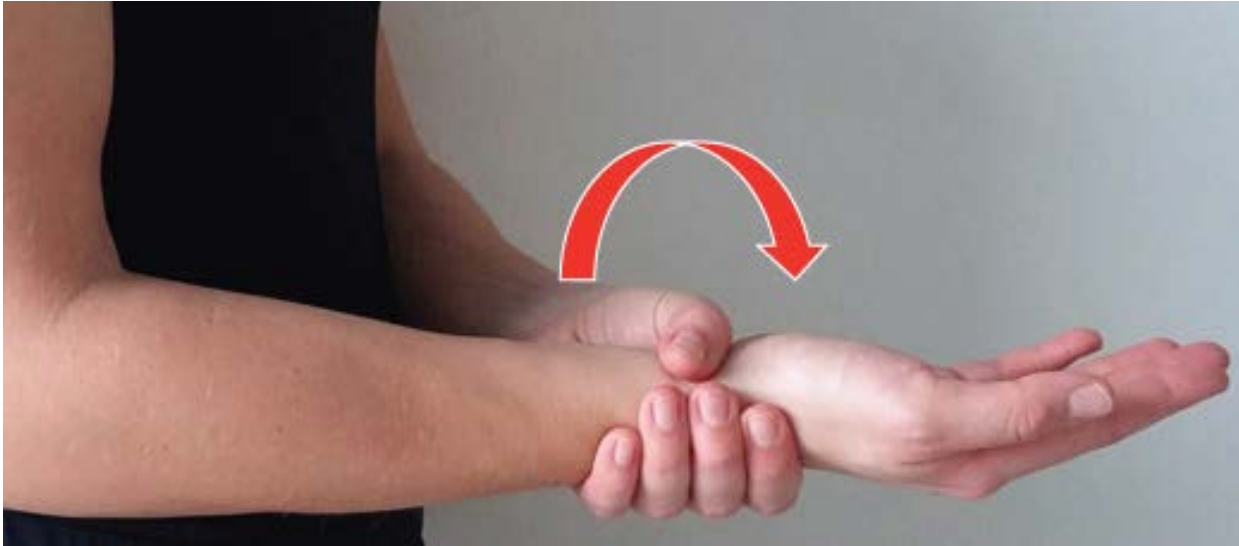
Tuo venytettävä käsi pöydän reunan yli.
Venytä rannetta kevyesti toisen käden avulla
alaspäin. Pidä venytettävä käsi rentona.

Passiiviset venytykset



Tue venytettävän puolen kämmen pöytää vasten toisella kädellä. Nosta tämän jälkeen venytettävän puolen kyynärvartta kevyesti ylöspäin.

Passiiviset venytykset



Tuo venytettävän puolen kyynärpää kiinni kylkeen, kyynärpää 90 asteen kulmassa.

Kierrä toisen käden avulla kättä ulkokiertoon, kämmentä kohti kattoa.

Passiiviset venytykset



Tuo venytettävän puolen kyynärpää kiinni kylkeen, kyynärpää 90 asteen kulmassa. Kierrä toisen käden avulla kättä sisäkiertoon, kämmentä kohti maata.