

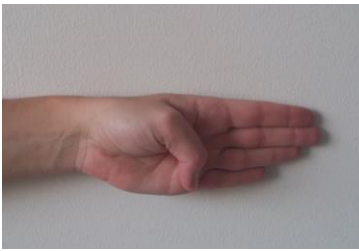
AKTIIVISET, KUORMITTAMATTOMAT HARJOITTEET



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



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



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



Taivuta ranteita kämmenet vastakkain vuorotellen ylös- ja alaspäin.



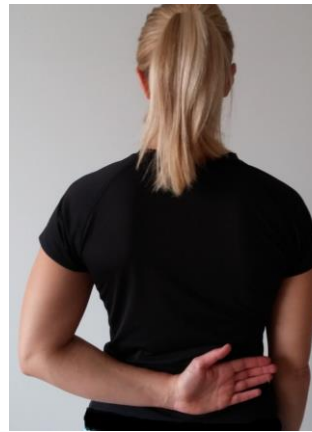
Laita kämmenet vastakkain sormet suorina. Taivuta ranteita rauhallisesti puolelta toiselle.



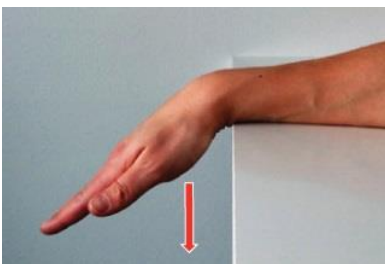
Laita kämmenet vastakkain kyynärpäät koukussa. Kierrä kämmeniä vuorotellen puolelta toiselle.



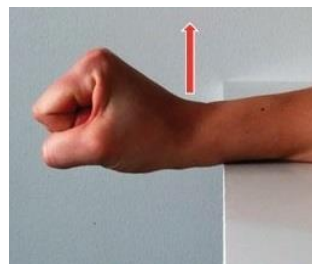
Vie käsi pään taakse.



Vie käsi selän taakse.



1. Taivuta rannetta alaspäin ja ojenna samalla sormia.



2. 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.



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



Tuo venytettävän puolen kyynärpäätä kiinni kylkeen, kyynärpäätä 90 asteen kulmassa.
Kierrä toisen käden avulla kättä ulkokiertoon, kämmentä kohti kattoa.



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

OTA HUOMIOON

- 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.