

Käden ja kyynärvarren jännevaivojen omahoito

Potilasohje | 22.6.2022

Harjoitteet kyynärpään sisäsyrjän jännevaivoihin (mediaalinen tendinopatia)

Vaihe 1: viikot 1–3

Harjoite 1. Ranteen koukistus

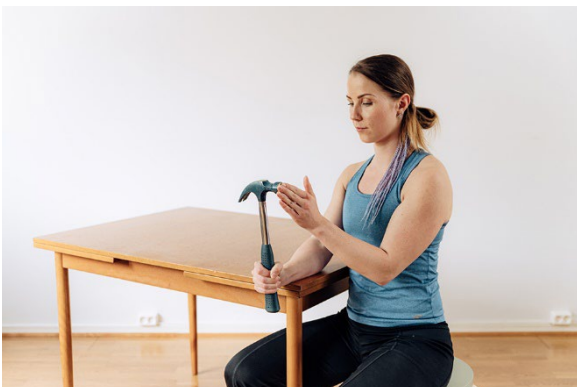


Alkuasento: Kierrä kuminauha kämmenen ympärille siten, että kuminauha tulee kämmenen päältä peukalon puolelta alas. Aseta kyynärvarsi pöydälle. Ota toisella kädellä kuminauhan toisesta päästä kiinni.

Harjoitusohje: Kiristä kuminauhaa painamalla sitä jalalla. Pidä jännitystä yllä 3–5 sekuntia. Vapauta sitten vastus nostamalla jalkaa ja päästä käsi rennoksi noin 3 sekunniksi. Toista 4 kertaa. Tee 3–5 sarjaa. Pidä sarjojen välillä 1–2 minuutin tauko.

Kiristä kuminauhaa niin paljon, että jaksat tehdä 4 toistoa pitäen ranteen asennon vakaana. Jos käsi tärisee, kevennä vastusta. Harjoituksen pitää tuntua raskaalta.

Harjoite 2. Kyynärvarren sisäkierto



Alkuasento: Ota vasarasta tai kepeistä kiinni ja aseta kyynärvarsi pöytää vasten.

Harjoitusohje: Pidä vapaalla kädellä vasaraa paikallaan samalla, kun yrität kiertää sitä vartaloon päin (kämmenten kääntö alas). Pidä jännitystä yllä 3–5 sekuntia ja päästä sitten käsi rennoksi noin 3 sekunniksi. Toista 4 kertaa. Tee 3–5 sarjaa. Pidä sarjojen välillä 1–2 minuutin tauko.

Vastus on riittävä, kun jaksat tehdä 4 toistoa niin, ettei käsi ala täristä. Harjoituksen pitää kuitenkin tuntua raskaalta.

Ajan säästämiseksi voit tehdä harjoitteet 1 ja 2 peräkkäin ja pitää sitten 2 minuutin tauon. Toista kierros 3–5 kertaa. Lisää sarjamäärää viikoittain 3:sta 5:een. Tee harjoitus 3–4 kertaa viikossa. Harjoitukset kannattaa tehdä kummallakin kädellä.

Vaihe 2: viikot 4–12

Harjoite 3. Ranteen dynaaminen koukistus



Alkuasento: Kierrä kuminauha kämmenten ympärille siten, että kuminauha tulee kämmenten päältä peukalon puolelta alas. Aseta kyynärvarsi pöydälle ranteen ollessa taipuneena alaspäin (kämmenten ylöspäin). Ota toisella kädellä kuminauhan toisesta päästä kiinni.

Harjoitusohje: Aseta kuminauha jalan alle siten, että kuminauha on sopivan kireä. Koukista rannetta ylöspäin ja pysäytä liike yläasennossa. Laske käsi alas hitaasti jarruttaen. Koukistuksen ja pitovaiheen kesto on yhteensä 2 sekuntia ja alaslaskun 3 sekuntia. Toista 15 kertaa. Tee 3 sarjaa. Pidä sarjojen välillä 1–2 minuutin tauko.

Kuminauhan vastus on riittävä, kun tunnet sarjan jälkeen selvästi raskautta kyynärvarren lihaksissa. Jos tunnet harjoituksen aikana voimakasta kipua, muuta suoritustapaa seuraavasti: avusta toisella kädellä ranne yläasentoon ja laske käsi alas hitaasti jarruttaen.

Harjoite 4. Kyynärvarren dynaaminen sisäkierto



Alkuasento: Kierrä kuminauha kämmenen ympärille siten, että kuminauha tulee kämmenen päältä peukalon puolelta ulos. Aseta kyynärvarsi pöydälle kämmen ylöspäin. Pidä kuminauhan toisesta päästä kiinni pöydän alla.

Harjoitusohje: Kierrä kättä niin, että kämmenselkä tulee ylöspäin, ja pysäytä liike hetkeksi. Päästä käsi alkuasentoon hitaasti jarruttaen. Kyynärvarren kääntö- ja pitovaiheen kesto on yhteensä 2 sekuntia ja palautusvaiheen 3 sekuntia. Toista 10–15 kertaa. Tee 3 sarjaa. Pidä sarjojen välillä 1–2 minuutin tauko.

Kuminauhan vastus on riittävä, kun rasitus tuntuu sarjan jälkeen kyynärvarren lihaksissa melko raskaalta tai raskaalta.

Ajan säästämiseksi voit tehdä harjoitteet 3 ja 4 peräkkäin ja pitää sitten 2 minuutin tauon. Toista kierros 3–5 kertaa. Tee harjoitus 3 kertaa viikossa. Harjoitukset kannattaa tehdä kummallakin kädellä.

Etene harjoittelussa niin, että vähennät sarjojen toistomäärää 2 viikon välein kahdella (15, 13, 11...) ja lisäät samalla vastusta liikkeeseen.

Katso video harjoitteista kyynärpään sisäsyrjän jännevaivoihin: <https://youtu.be/cTqVGXJ3bsg>

Yleinen harjoittelu:

Tee kukin harjoite 10–15 kertaa. Pidä liikkeiden välillä 30–60 sekunnin tauko. Kuminauhan vastus on riittävä, kun rasitus tuntuu sarjan jälkeen melko raskaalta tai raskaalta.

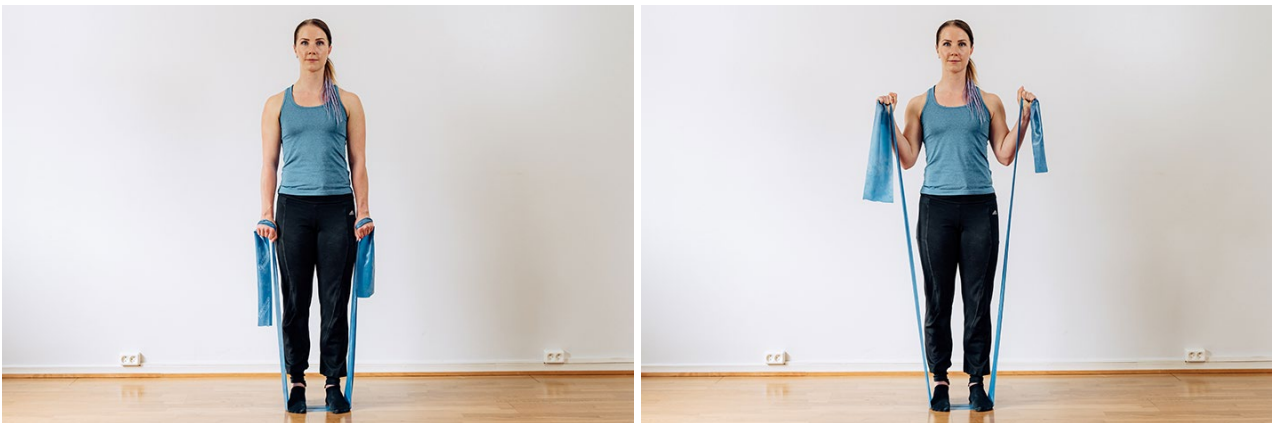
Tee liikesarja 1–2 kertaa jokaisen työpäivän aikana.

Harjoite 1. Vipunosto sivulle



Kierrä kuminauha kämmenten ympärille ja astu kuminauhan keskiosan päälle. Nosta kädet kyynärpäät suorina etuviistoon hartioiden korkeudelle. Palaa sitten rauhallisesti liikkeen alkuasentoon.

Harjoite 2. Hauiskääntö myötäotteella



Kierrä kuminauha kämmenten ympärille ja astu kuminauhan keskiosan päälle. Alkuasennossa kämmenet osoittavat taaksepäin. Koukista kyynärpäitä niin, että kädet tulevat olkapäiden eteen. Liikkeen loppuasennossa kämmenet osoittavat eteenpäin. Palaa sitten rauhallisesti alkuasentoon.

Harjoite 3. Takaolkapääliike kuminauhalla



Kierrä kuminauha kämmenten ympärille ja nosta kädet kyynärpäät suorina hartioiden korkeudelle. Vie käsiä taaksepäin niin pitkälle, että kuminauha osuu rintakehän yläosaan. Palaa sitten rauhallisesti alkuasentoon.

Harjoite 4. Olkanivelten ulkokierto ja ranteiden ojennus



Kierrä kuminauha kämmenten ympärille ja koukista kyynärpäät 90 asteen kulmaan. Kierrä käsiä ulospäin ja ojenna ranteita. Kyynärpäät pysyvät lähellä kylkiä koko liikkeen ajan. Palaa sitten rauhallisesti alkuasentoon.

Harjoite 5. Olkanivelten ja kyynärvarsien ulkokierto



Kierrä kuminauha kämmenten ympärille ja koukista kyynärpäät 90 asteen kulmaan. Kierrä käsiä sivulle ja käännä kämmenet ylöspäin. Kyynärpäät pysyvät lähellä kylkiä koko liikkeen ajan. Palaa sitten rauhallisesti alkuasentoon.

Katso video ylävartalon yleisestä voimaharjoittelusta: <https://youtu.be/wlbLDpD6jfl>

ESIINTYJÄ:

Laura Närjänen, fysioterapeutti

ASiantuntijat:

Ilkka Hakala, OMT-fysioterapeutti, tule-fysioterapian erikoisasiantuntija, MoveDoc Oy

Aleksi Isomäki, manipulatiivinen fysioterapeutti, tule-fysioterapian erikoisasiantuntija, MoveDoc Oy

Sami Tarnanen, TtT, fysioterapeutti, tule-fysioterapian erikoisasiantuntija, MoveDoc Oy