

## Rannemurtuma, harjoitusohjeet kipsihoidon ajaksi

Olet saanut kipsin suojaamaan rannetta.

Aloita harjoittelu heti kipsauksen jälkeen. Tee harjoituksia useita kertoja päivässä, vaikka tuntisit kipua.

Pidä kättä kohoasennossa useita kertoja päivässä niin kauan kun siinä on turvotusta.

Harjoittelu ja kohoasento

- parantavat verenkiertoa
- vähentävät turvotusta kädessä
- pitävät yllä vapaana olevien nivelten liikkuvuutta ja lihasten toimintaa.



### Harjoittele näin

**Harjoittele** seuraavan ohjeen mukaan 2 - 5 kertaa päivässä. Toista liikettä 10 - 15 kertaa.

1. Koukista kaikki sormet nyrkkiin, ojenna ne sitten suoraksi ja haralleen.



2. Paina peukalo vuorotellen jokaista sormenpäätä vasten.



29.9.2021

3. Tee kädellä pumppaavaa liikettä ylös ja alas.  
Katso kuvat.



4. Vie käsi vuorotellen niskan taakse  
ja ristiselän päälle.  
Katso kuvat.



Voit varata ajan fysioterapiaan,  
jos tarvitset lisäohjeita tai neuvontaa.