



Ohje

8.2.2023

Rannemurtuma, harjoitusohjeet kipsin poiston jälkeen

Kun kipsi poistetaan,

jatka samoja harjoituksia kuin kipsihoidon aikana.

Lisää harjoituksiin

- ranteen koukistus,
- ranteen ojennus,
- ranteen sivuliikkeet
- ja kyynärnivelen kierto liikkeit.

Kohoasento ja kylmähoito vähentävät kipua ja turvotusta.

Harjoittelu parantaa käden

- liikkuvuutta
- lihasvoimaa
- sorminäppäryyttä

Harjoitus myös vähentää turvotusta.

Harjoittelun tavoitteena on palauttaa kätesi toiminta ennalleen.

Tee harjoituksia ja käytä kättäsi,

vaikka tuntisit kipua.

Lisää raskautusta vähitellen.

Vältä raskaiden taakkojen kantamista ensimmäisen kuukauden ajan.

Täydellinen parantuminen voi kestää kuukausia.

Harjoittele näin

Alla on harjoitteluohjeita ranteen liikkuvuuden parantumiseen.

Tee näitä harjoituksia 2 - 5 kertaa päivässä.

Toista liikkeitä 10 - 15 kertaa.

1. Ranteen koukistus – ojennus

Tue kyynärvarsi esimerkiksi pöytää vasten.

Purista sormet nyrkkiin

ja koukista nyrkkiä ylöspäin.



Anna kämmenen laskeutua pöydän reunan alapuolelle ja rentouta sormet.

2. Ranteen sivuliikkeet

Tue kyynärvarsi pöytää vasten niin,
että sormet ovat pöydän reunan yli
ja peukalo on ylöspäin.



Kallista ensin sormet pöydän tason alapuolelle.

Nosta sitten sormet pöydän tason yläpuolelle.

3. Kyynärvarren kierrot

Aseta kyynärvarret alustaa vasten kämmenet alaspäin.
Kierrä kämmenet ylöspäin.



Voit avustaa liikkeitä toisen käden avulla.

Voit tehdä liikkeitä,
vaikka tunnet käden lihaksissa venytystä liikkeiden aikana.

Voit varata ajan fysioterapiaan,
jos tarvitset lisäohjeita tai neuvontaa.

Asiakirja loppuu tähän.