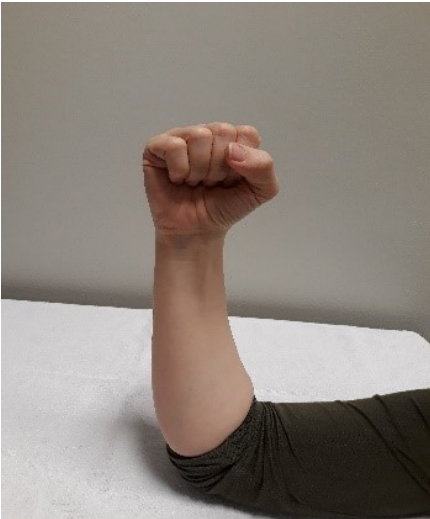


Omahoito-ohje: Käden harjoitteet

Käden toiminnan perustana ovat ranteen ja sormien hyvä lihasvoima sekä riittävä nivelten liikkuvuus. Ranne antaa tuen sormien voimankäytölle sekä tarttumisotteille. Nivelten liikelaajuudet on hyvä käydä läpi päivittäin, jotta jäykistyvää sidekudosta ei kehity nivelen ympärille. Mikäli käden alueella syntyy kipua, voi käyttää kylmähoitoa ennen harjoitteita.

Nyrkistys

Aseta kyynärvarsi tukevasti pöydälle ranne suorana. Vie rauhallisesti sormet vuoroin nyrkkiin ja sormet suoraksi erilleen. Tee liikkeet rauhallisesti, myös palautusvaiheessa.



Sormien haritus

Harita sormet mahdollisimman auki, pidä hetki ja rentouta.



Pinsettiote

Vie peukalo vuorotellen jokaisen sormen päähän tehden sormista ikään kuin pyöreän renkaan. Ojenna sormet suoriksi kosketusten välissä.



Kuppiharjoite

Supista kämmen ikään kuin kupiksi, pidä hetki ja rentouta. Voit kuvitella kuppiin vettä, joka ei saa valua pois.



Sorminivelet

Koukista sormet nivel niveleltä ja ojenna lopuksi sormet suoriksi.



Ranteen kouistus ja ojennus

Tue kyynärvarsi pöytään kämmenpuoli alaspäin siten, että käsi jää reunan ulkopuolelle. Taivuta ranteesta vuoroin ylös ja alas.

