

## Kulmakipsin kanssa tehtävät harjoitukset

Harjoitusten tavoitteena on ylläpitää ja parantaa verenkiertoa, nivelten liikkuvuutta ja lihastoimintaa. Tee harjoituksia useita kertoja päivässä, 10–20 toistoa kerrallaan. Käytä kantosidosta liikkuessasi.



Pystyssä ollessasi muista rentouttaa hartiat. Levätessäsi tue kättä reilusti tyynyillä niin, että hartiat voivat rentoutua. Huomioi, että olkavarsi on vartalon sivulla, Ei edessä vatsan päällä.

### Istuen tai seisten



A. Pyöritä hartioita ympäri molempiin suuntiin.

B. Vedä lapaluut taakse alas.



Vie kaikki sormet nyrkkiin, myös peukalo. Ojenna sormet suoriksi ja vie ne erilleen. Huomioi, että sormet liikkuvat rystysistä asti kunnolla! Mikäli ranteesi on vapaana kipsistä, muista koukistaa ja ojentaa myös sitä.



Nojaa terveellä kädellä pöytään ja anna kipsikäden roikkua rentona edessä. Heiluta kättä niin, että piirrä kynänpäällä pientä ympyrää. Tee liike molempiin suuntiin.

## Selinmakuulla tai istuen



Nosta kipsikättä etukautta ylös kohti korvaa, mahdollisimman pitkälle ääriasentoon. Voit avustaa liikettä toisella kädellä.

Tarvittaessa ottakaa yhteyttä paikkakuntanne terveyskeskukseen. Kipsin poiston jälkeen teille annetaan harjoitusohjeet nivelliikkuvuuden palauttamiseksi. Voitte myös jatkaa yllä olevia harjoitteita edelleen.