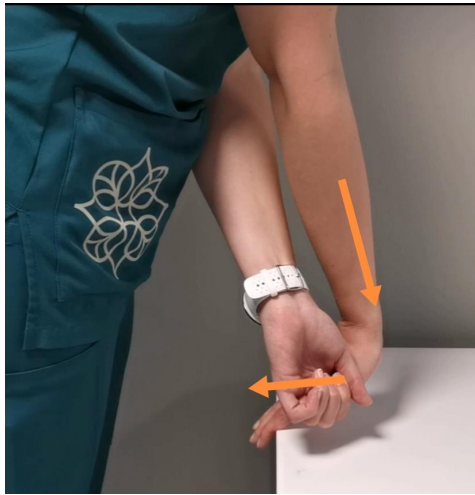


Kyynärvarren venytykset rannekanavaoireyhtymässä (sis. video-ohjelinkit)

1. Rannekanavan ja ranteen koukistajalihasten venytys

Nojaa pöydän reunaan oireisen käden sormilla, kämmen alaspäin. Jätä peukalo vapaaksi. Pidä kyynärpäätä mahdollisimman suorana ja vie vapaa käsi venytettävän käden alta. Tartu peukaloon ja vedä sitä itseesi päin. Nojaa samalla eteenpäin kivun sallimissa rajoissa. Venytys tulisi tuntua ranteen ja kyynärvarren alueella sekä kämmenen yläosassa peukalon puolella. Pidä venytys n. 5 sekuntia kerrallaan, toista 10 kertaa. Linkistä pääset video-ohjeeseen: [Video-ohje](#)



2. Ranteen ojentajien venytys

Pidä oireisesta kädestä kiinni niin, että kämmen osoittaa itseäsi kohti, sormet osoittavat alaspäin. Ojenna kyynärpäätä ja taivuta sormia alaspäin toisen käden avulla. Voit tehostaa venytystä kiertämällä kättä pikkurillin puolelle. Venytys tulisi tuntua kyynärvarressa. Pidä venytys 5 sekuntia. Tee 10 toistoa. Linkistä pääset video-ohjeeseen: [Video-ohje](#)

