



Kyynärvarren venytykset rannekanavaoireyhtymässä

Tartu venytettävän käden sormiin kiinni. Taivuta rannetta tasaisesti alaspäin ja ojenna kyynärpäätä suoraksi, kunnes venytys tuntuu kyynärvarren sisäosilla. Pidä venytys 5 sekunnin ajan - rentoudu.

Toista 20 kertaa.

Toista venytykset 3 kertaa päivässä.



Tartu venytettävän käden kämmenselästä kiinni. Taivuta rannetta alaspäin ja ojenna kyynärpäätä suoraksi, kunnes venytys tuntuu kyynärvarren ulkosyrjällä. Pidä venytys 5 sekunnin ajan - rentoudu.

Toista 20 kertaa.

Toista venytykset 3 kertaa päivässä.

