



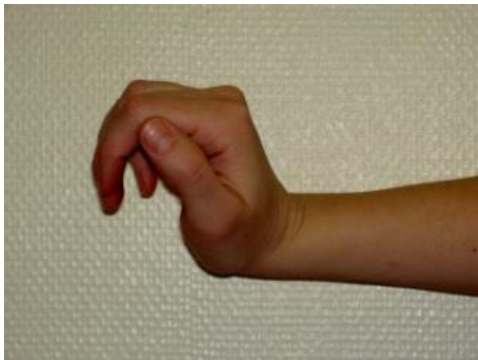
Ohjeita ranneleikkauksen jälkeen

Sidosten aikana koukistele ja ojentele sormia mahdollisuuksien mukaan.

Siteiden poiston jälkeen ranteen ja sormien nivelet saattavat tuntua jäykiltä ja kipeiltä. Nivelissä saattaa olla myös turvotusta. Pese ja rasvaa siteiden alla ollutta ihoa. Aloita käden käyttö ja rasittaminen kevyesti.

Koukista ja ojenna sormia niiden liikkuvuuden edistämiseksi. Tee seuraavat ranteen harjoitukset venyttämällä rauhallisesti ja määrätietoisesti saadaksesi liikeradat mahdollisimman laajoiksi. Tarvittaessa voit avustaa toisella kädellä. Tavoitteena on saavuttaa yhtä hyvä liikkuvuus kuin terveessä yläraajassa.

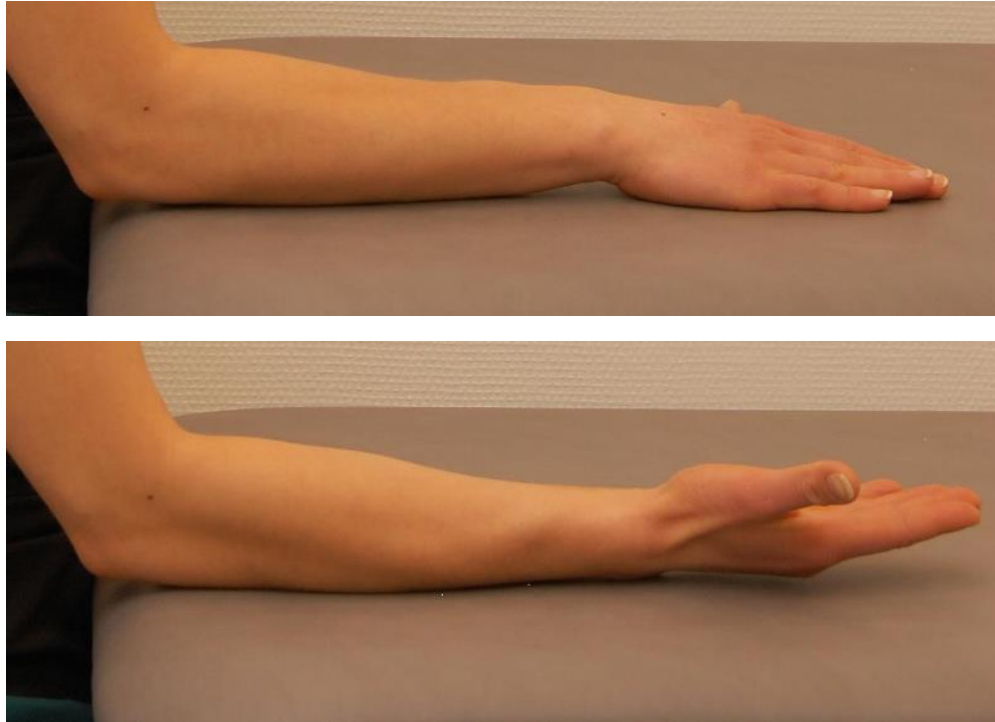
Harjoitukset



Taivuta rannetta
ylös- ja alaspäin.



Taivuta rannetta
sivulta toiselle.



Tee kyynärvarren kiertoja. Tue kyynärvarsi esim. pöydän päälle ja käännä kyynärvartta rauhallisesti niin, että vuoroin kämmenselkä ja kämmen ovat pöytää vasten.

Pyri käyttämään kättä mahdollisimman normaalisti esim. kevyissä kotitöissä, peseytymisissä jne. Lisää räsitusta asteittain. Ole varovainen nostamisissa, kunnes puristusvoima lisääntyy.

Käden, ranteen ja kyynärvarren liikkuvuuden, voiman ja koordinaation palautuminen on erittäin tärkeää. Kyynärvarren ja käden lihasvoima palautuu harjoittelun avulla muutamassa kuukaudessa. Mikäli harjoittelusta huolimatta nivelten liike ei lisäännny, voit kääntyä sinua hoitaneen fysioterapeutin puoleen.

Fysioterapeutti puh. _____