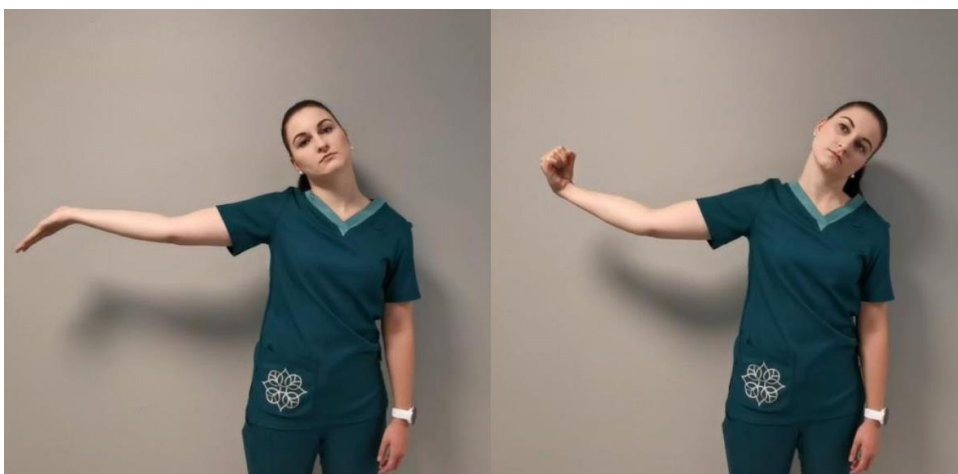


# Rannekanavaoireyhtymän manuaalinen käsittely ja neuraalikudoksen mobilisointi: itsehoito-ohje

## 1. Keskihermon liu'utus.

Seiso tai istu ryhdikkäässä asennossa. Tuo oireinen käsi suorana hartiatasoon kämmen ylöspäin. Voit jättää kyynärnivelen hieman koukkuun, mikäli sen oikaiseminen täysin suoraksi tuottaa kipua. Ojenna rannetta niin, että tunnet lievän kiristyksen samalla kallistaen päätä sivulle oireiseen käteen päin. Tämän jälkeen koukista rannetta ja sormia ja samanaikaisesti kallista päätä oireisesta kädestä pois päin. Toista 10 kertaa useita kertoja päivässä.



## 2. Rannekanavan ja ranteen koukistajalihasten venytys.

Nojaa pöydän reunaan oireisen käden sormilla, kämmen ylöspäin. 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.



### 3. 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.



### 4. Rannekanava-alueen käsittely.

Nojaa pöydän reunaan oireisen käden sormilla, kämmen ylöspäin. Jätä peukalo vapaaksi. Ota toisella kädellä kevyesti kiinni käsiteltävän käden ranteesta. Paina ja liu'uta peukaloa rannekanavan kohdalta, kämmenen keskiyläosasta sivulle kohti peukalon puoleista reunaa (kuva 1). Toista sama kohti pikkusormen puoleista reunaa (kuva 2). Voit jatkaa tätä käsittelyä muutaman minuutin ajan.

1.



2.



## 5. Ranneluiden mobilisaatio.

Nojaa pöytään oireisella kädellä kämmen alaspäin niin, että etusormi ja peukalo ovat pöydän reunan ulkopuolella. Aseta toinen käsi oireisen käden päälle pöydän reunan ulkopuolisen osan kohdalle, lähelle rannetta, sormet käsiteltävän käden alle. Tee 3 pumppaavaa liikettä ylös-alas pitäen mobilisoitavan käden sormet rentona koko ajan. Toista 10 kertaa. Siirrä oireista kättä niin, että myös keskisormi tulee pöydän reunan ulkopuolelle ja pumpppaa samaan tapaan 10 kertaa. Viimeiseksi toista liike niin, että myös nimetön on pöydän reunan ulkopuolella vain pikkusormen ja sen puoleisen kämmensyrjän levätessä pöytää vasten.



## 6. Ranteen vetohoito.

Aseta oireinen käsi pöydälle kämmen alaspäin. Tartu toisella kädellä läheltä rannetta ja paina alas samalla vetäen oireista kättä itseesi päin noin 5 s ajan kerrallaan. Vedon tulisi tuntua ranteen kohdalla. Toista 10 kertaa.



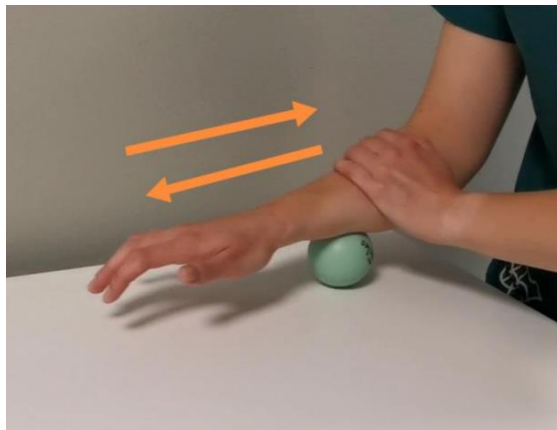
## 7. Ranteen poikittaisen pidäkesiteen käsittely.

Istu pöydän ääressä oireinen käsi rentona, kämmen ylöspäin. Käytä käsittelyn apuna tarvittaessa hieman perusvoidetta. Aseta toisen käden peukalo oireisen käden keskelle, noin kämmenen puoliväliin. Paina ja liu'uta peukaloa kohti rannetta. Jatka käsittelyä hieman ranteen ohi kyynärpäätä kohti. Käsittelyä voi tehdä muutaman minuutin ajan lähes koko kämmenen yläosan ja ranteen leveydeltä.



## 8. Ranteen koukistajalihasten käsittely pallolla.

Istu pöydän ääressä, tennis-, triggeri- tai lacrossepallo oireisen käden kyynärvarren alla, kämmen alaspäin. Lisää painetta toisen käden avulla ja rullaa palloa käsivarren alla edestakaisin. Jatka muutaman minuutin ajan.



### 9. Kyynärvarren sisäkiertäjän käsittely.

Istu pöydän ääressä, oikeisen käden kämmen ylöspäin. Vie toisen käden peukalo kyynärnivelen sisäisivulle, hieman sisemmän sivunastan (luisen kyhmy) alapuolelle. Paina peukalolla samalla kääntäen kyynärvartta vuoroin kämmen alas- ja ylöspäin. Voit väillä hieman vaihtaa peukalon paikkaa. Käsiteltävän lihaksen tulisi tuntua peukalon alla kierto liikkeen aikana. Jatka muutaman minuutin ajan.



### 10. Struthersin ligamentin käsittely.

Istu pöydän ääressä, oikeisen käden kämmen ylöspäin. Aseta toisen käden peukalo oikeisen käden kyynärnivelen sisäisivulle, hieman sisemmän sivunastan (luisen kyhmy) yläpuolelle. Paina ja tee peukalolla poikittaissuuntaista liikettä edestakaisin. Jatka muutaman minuutin ajan.



### 11. Rintalihaksen käsittely pallolla.

Seiso pylvään tai kulman vieressä. Aseta tennis-, triggeri- tai lacrossepallo rintalihaksen päälle (solisluun puolivälistä pari senttiä alaspäin) pylvään (tai seinän) väliin. Nojaa kevyesti palloon samalla vieden kättä suorana ylös ja takaisin alas. Pallon tulisi liikkua rintalihaksen päällä. Huom. Pidä paine pallon ja lihaksen välillä kohtalaisena tai kevyenä välttämällä voimakasta kipua. Toista muutaman minuutin ajan.



### 12. Scalenus -lihasten venyttely.

Asetu istumaan kaulaliinan/vyön tai muun vastaavan toisen pään päälle. Tuo liina/vyö selkäpuoleltasi oikeisen käden hartian yli läheltä kaulaa. Pidä aluksi pää suorassa. Vedä käsillä liinasta/vyöstä hartiaa alas taivuttaen ja kiertäen samalla päätä sivulle. Venytys tuntuu kaulan sivulla. Pidä venytys n. 20 sekuntia kerrallaan, toista 3–4 kertaa.

