

## HARJOITUSOHJE RANNEMURTUMAPOTILAALLE KIPSIHOIDON AJAKSI

Aloittakaa harjoittelu ja käyttäkää kättä kevyissä arkisaskareissa heti kipsauksen jälkeen. Tehkää harjoituksia useita kertoja päivässä, vaikka tuntisitte kipua. Kohoasento ja harjoittelu parantavat verenkiertoa, vähentävät turvotusta sekä ylläpitävät vapaana olevien nivelten liikkuvuutta ja lihastoimintaa.



1. Pidä kättä kohoasennossa useita kertoja päivässä niin kauan kun siinä on turvotusta.



2. Koukista kaikki sormet nyrkkiin - ojenna suoraksi ja haralleen.



3. Paina peukalo vuorotellen kutakin sormenpäätä vasten.



4. Pumppaa yläraajaa ylös – alas.



5. Vie käsi vuorotellen niskan taakse ja ristiselän päälle.

## MUUTA HUOMIOITAVAA

- Eksoten asiointipalvelu [www.eksote.fi](http://www.eksote.fi)
- Eksoten fysioterapian ajanvarausnumero puh. 05 352 7054, ma – pe klo 8 – 15