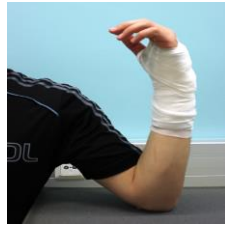


RANNEMURTUMA, HARJOITUSOHJEET KIPSIHOIDON AJAKSI

Aloita harjoittelu ja käytä kättäsi kevyissä arkisaskareissa heti kipsauksen jälkeen. Tee harjoituksia useita kertoja päivässä, vaikka tuntisit 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.