

Harjoitusohjeita kämmenkalvon kurouman leikkauksen jälkeen (Dupuytren kontraktuura). Yleisohje.

Tee seuraavat harjoitukset heti leikkauksen jälkeen:

- Ojenna sormet rauhallisesti suoraksi samalla niitä harottaen, tuo sormet nyrkkiin.
- Toista 15 kertaa.
- Auta tarvittaessa toisella kädellä sormia ojentumaan vetämällä niitä hitaasti suoriksi.



©Physiotools

Tee lisäharjoituksia vasta, kun haava on parantunut tai ompeleiden poistosta on kulunut pari päivää:

Arpikudoksen pehmennys ennen harjoittelua:

- käsien liotus ja pesu lämpimässä vedessä
- rasvaamalla perusvoiteella, hieromalla arpea ja samalla venyttäen varsinkin arpien pituussuuntaan
- laita uudet ihoteipit vasta kun rasva on imeytynyt

Seuraavat harjoitukset edellisten lisäksi kolme kertaa päivässä:

- Aseta leikattu kämmen pöydälle ja paina toisella kädellä rystysistä.
- Taivuta rannetta tasaisesti ylöspäin, kunnes venytys tuntuu kämmenen alueella.
- Venytä yhtä sormea kerrallaan painamalla niveliä suoriksi, pidä venytys noin 30 sekuntia – rentouta käsi.
- Risti kädet, pidä kyynärpäät koukussa.
Kierrä kämmenet itsestäsi pois päin ja ojenna kyynärpäitä.
Pidä venytys noin 30 sekuntia – palaa alkuasentoon ja rentouta kädet.



©Physiotools



©Physiotools