

## RANNEMURTUMA, HARJOITUSOHJEET KIPSIN POISTON JÄLKEEN

Kipsin poiston jälkeen jatkuvat samat harjoitukset kuin kipsihoidon aikana. Lisää harjoituksiin ranteen koukistus, ojennus, sivuliikkeet ja kyynärnivelen kierto- ja kiertoliikkeet. Kohoasento ja kylmähoito vähentävät kipua ja turvotusta.

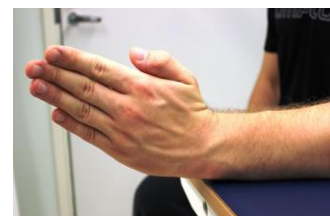
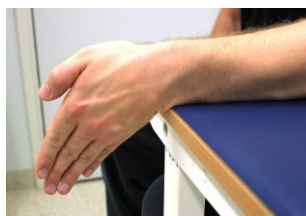
Harjoittelu parantaa liikkuvuutta, lihasvoimaa ja kätevyyttä sekä vähentää turvotusta. Tavoitteena on yläraajasi toiminnan palautuminen.

Harjoittele ja käytä kättäsi, vaikka tuntisit kipua. Lisää rasitusta vähitellen. Vältä raskaiden taakkojen kantamista ensimmäisen kuukauden ajan. Täydellinen parantuminen voi kestää kuukausia.

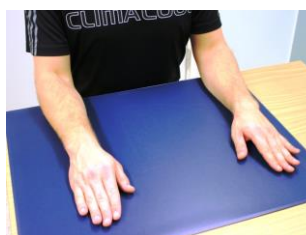
Ranteen koukistus - ojennus



Ranteen sivuliikkeet



Kyynärvarren kierrot



Voit avustaa yllä olevia liikkeitä toisen kätesi avulla. Venyttäminen on sallittua.