

Leikkauksen jälkeinen kotihoito-ohje kyynärpään tapaturmapotilaalle

1-2 viikosta eteenpäin

- Voit käyttää kättä apukätenä kevyissä päivän toimissa.
- **Vältä yläraajan kuormittamista**, kuten käteen tukeutumista, venyttämistä, vääntöjä ja yli puolen kilon painoisten esineiden kantamista ja nostamista, **kuusi viikkoa** leikkauksesta.
- Huomioi hyvä hartiaryhti kaikissa tilanteissa.

Aloita seuraavat harjoitukset fysioterapeutin ohjauksen jälkeen.

Ohjeita harjoitteluun

- Ota tarvittaessa kipulääkettä noin puoli tuntia ennen harjoittelua
- Harjoittele 4-6 kertaa päivässä
- Toista kutakin liikettä 6-10 kertaa
- Aloita kuudesta toistosta
- Kuntoutumisen edetessä lisää toistoja

1. Kyynärvarren kierto



Tue kyynärpää toisella kädellä. Kierrä kättä alas- ja ylöspäin.

2. Olkanivelen liikkuvuusharjoitus



Tue kyynärpää toisella kädellä. Nosta käsi ylös ja laske rauhallisesti alas.

3. Kyynärpään ojennus ja koukistus



Tue toisella kädellä olkavarresta. Ojenna ja koukista kyynärpäätä rauhalliseen tahtiin.

Ota tarvittaessa yhteyttä fysioterapeuttiin p. _____.