



# Leikkauksen jälkeinen kotihoito-ohje kyynärpään tapaturmapotilaalle

## 4 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.

**Jatka aiemmin ohjattuja harjoituksia.**

**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. Kyynärpään koukistus ja ojennus



Koukista ja ojenna kyynärpäätä. Huomioi käden asento.

## 2. Kynärpään koukistus ja ojennus vartalon liikkeen avulla



Siirrä paino vuorotellen etummaiselle ja takimmaiselle jalalle. Kynärpää koukistuu ja ojentuu vartalon liikkeen mukana. Älä nojaa kehon painolla kynärpähän.

Ota tarvittaessa yhteyttä fysioterapeuttiin p. \_\_\_\_\_.