



Leikkauksen jälkeinen kotihoito-ohje kyynärpään tapaturmapotilaalle

6 viikosta eteenpäin

- Voit liikuttaa kättä vapaasti kaikkiin suuntiin.
- Voit lisätä käden kuormittamista vähitellen lääkärin antamien ohjeiden mukaan.
- Huomioi hyvä hartia-ryhti kaikissa tilanteissa.

Jatka aiemmin ohjattuja harjoituksia.

Aloita seuraavat harjoitukset fysioterapeutin ohjauksen jälkeen.

Ohjeita lihasvoimaharjoitteluun

- Ota tarvittaessa kipulääkettä noin puoli tuntia ennen harjoittelua
- Harjoittele 2-3 kertaa viikossa
- Toista kutakin liikettä 10-15 kertaa
- Kuntoutumisen edetessä lisää toistoja

1. Kyynärpään ojentajien vahvistaminen



Laita kämmenet seinää vasten hartioden korkeudelle. Koukista ja ojenna kyynärpäitä seinää vasten punnertaen.



2. Kynärpään ojentajien vahvistaminen



Ota kiinni yläviistosta tulevasta vastusnauhasta. Ojenna kynärpäätä. Pidä jännitys 3-5 sekuntia ja koukista rauhallisesti.

3. Kynärpään koukistajien vahvistaminen



Ota kiinni alhaalta tulevasta vastusnauhasta. Koukista kynärpäätä. Pidä jännitys 3-5 sekuntia ja ojenna rauhallisesti.



4. Kyynärpään koukistajien vahvistaminen



Koukista ja ojenna kyynärpäätä.

5. Kyynärvarren kiertäjien vahvistaminen



Kierrä kättä alas- ja ylöspäin.

6. Olkalihasten vahvistaminen



Ojenna käsi ylös ja laske rauhallisesti koukkuun.

7. Puristusvoiman vahvistaminen



Nyrkistä kättä puristaen esim. sideharsorullaa. Rentouta.

Ohjeita liikkuvuusharjoitteluun

- Ota tarvittaessa kipulääkettä noin puoli tuntia ennen harjoittelua
- Harjoittele 2-3 kertaa päivässä
- Toista kutakin liikettä 3-5 kertaa

1. Kyynärpään koukistus



Koukista kyynärpäätä. Avusta toisella kädellä liikettä enemmän koukuun.



2. Kyynärpään ojennus



Ojenna kyynärpäätä. Avusta toisella kädellä lisää ojennusta.

3. Kyynärpään ojennus



Anna kyynärpään ojentua mahdollisimman suoraksi painon avulla.

4. Kyynärvarren kierto



Kierrä kättä alaspäin. Avusta toisella kädellä liikettä pidemmälle.

Kierrä kättä ylöspäin. Avusta toisella kädellä liikettä pidemmälle.



5. Kyynärpään koukistus ja ojennus vartalon liikkeen avulla.



Siirrä paino vuorotellen etummaiselle ja takimmaiselle jalalle. Kyynärpäää koukistuu ja ojentuu vartalon liikkeen mukana.

Ota tarvittaessa yhteyttä fysioterapeuttiin p. _____.