

# Käsien harjoittelu reumaa sairastavalle

## Käytä käsiäsi aktiivisesti arjessa

Huomioi kuitenkin esimerkiksi

- käsien ergonomia eli nivelten säästäminen
- levon ja tekemisen tasapaino
- tarvittaessa arkea helpottavat apuvälineet
- tarvittaessa tekemistä helpottavat nivelteut.

Käsiin kohdistuu päivän aikana monenlaista kuormitusta. Huomioi nivelten hyvä asento, kun työskentelet. Näin säästät niveliä. Harjoittelun ja käsien käyttämisen lisäksi lepo on tärkeää. Voit hyödyntää tarvittaessa nivelteutia myös levon aikana.

Voit tehdä alla kuvattuja liikkeitä rauhalliseen tahtiin tuntemusten mukaan päivittäin. Liikkeissä ei saa tuntua kipua.

## Käsiharjoituksia

Toista jokaista liikettä 5–10 kertaa.

Saat tarvittaessa lisäohjeita terveydenhuollon ammattilaiselta, esimerkiksi toimintaterapeutilta.

## Ranteen koukistus ja ojennus



1. Tue kyynärvarsi pöytää vasten. Ranne jää pöydän reunan ulkopuolelle. Voit tarvittaessa laittaa pehmusteen ranteen alle.
2. Taivuta rannetta alaspäin. Tee mahdollisimman suurta liikettä.



3. Nosta rannetta ylöspäin. Tee mahdollisimman suurta liikettä.

## Ranteen sivuttaissuunnan liikeharjoite



1. Pidä kämmen ja kyynärvarsi pöytää vasten.



2. Liikuta rannetta sivuttaissuunnassa peukalon ja pikkurillin puolelle.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

## Kämmenen venytys



1. Aseta kämmen kevyesti pöytää vasten.
2. Venyttele kämmentäsi ja sormiasi pöytää vasten.
3. Yritä saada sormet koko matkallaan alustaa vasten.
4. Pidä kämmen koko ajan pöytää vasten.

## Sormien harotus



1. Tue käsi pöytää vasten.
2. Pidä sormet suorina.



3. Aukaise sormia erilleen ja lähennä toisiaan vasten.  
Voit avustaa liikettä kevyesti toisella kädellä.

## Sormien koukistus



1. Aseta pikkusormen puoleinen kämmensyrjä pöytää vasten.
2. Koukista sormet nyrkkiin.

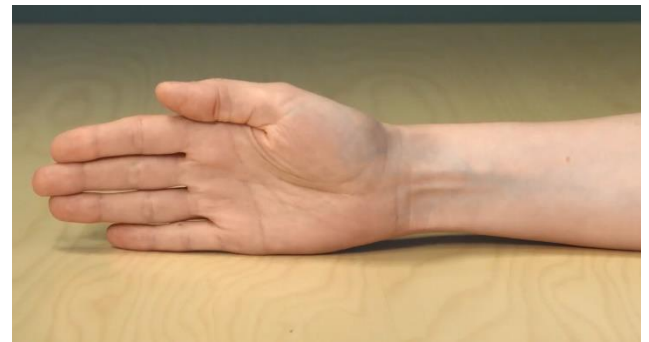


3. Ojenna sormet suoraksi.  
Peukalo pysyy rentona harjoituksen ajan.

## Peukalon kosketus sormenpäihin



1. Aseta pikkusormen puoleinen kämmensyrjä pöytää vasten.
2. Kosketa peukalolla jokaista sormen päätä yksitellen.



3. Ojenna peukalo ja sormet suoraksi jokaisen kosketuksen jälkeen. Pyri muodostamaan sormilla ympyrä.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

## Peukalon liikeharjoite



1. Tue ranne hyvään asentoon.
2. Tuo peukaloa kohti pikkusormea.



3. Avaa peukalo sivulle mahdollisimman suurella liikkeellä.