

# Harjoitusohjelma peukalon tyven alueen kipuun

Valitse liikkeet, jotka eivät aiheuta tai lisää kipua. Itsellesi sopivan tavan harjoitella löydät kokeilemalla.

- Tee harjoituksia päivittäin.
- Toista harjoitusliikkeitä 5-10 kertaa.
- Harjoittele kivun sallimissa rajoissa.
- Käytä tarvittaessa kylmä- tai lämpöhoitoa ennen harjoittelua ja harjoitusten jälkeen.

## Peukalon kosketus sormenpäihin

- Kosketa peukalolla vuorotellen sormenpäitä.
- Suorista peukalo kosketusten välillä.
- Huomioi, että peukalon linja pysyy pyöreänä ja ranne suorana harjoituksen aikana.
- Toista liikettä 5-10 kertaa.



## Peukalon ojennus ja koukistus

- Vie peukalo kohti pikkusormen tyveä.
- Nosta peukalo ylös kohti kattoa mahdollisimman suurella liikkeellä.
- Huomioi, että ranne pysyy suorana harjoituksen aikana.
- Toista liikettä 5-10 kertaa.



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

## Peukalon pyörittäminen

- Piirrä peukalolla ilmaan mahdollisimman suurta ympyrää.
- Huomioi, että ranne pysyy suorana harjoituksen aikana.
- Toista liikettä 5-10 kertaa ja vaihda suuntaa.



## Peukalon tyven venytys

- Käännä kämmen itseesi päin. Pidä peukalo rentona ja ranne suorana.
- Paina toisen käden etu- ja keskisormella kämmenen kohdalta peukalon tyveä ja venytä peukalon tyveä kauemmas kämmenestä.
- Pidä peukalo rentona. Tunnet venytyksen peukalon lihaksessa.
- Tee venytystä pitkin päivää, 20-30 sekuntia kerrallaan.



Harjoitusohjelma on osa Kuntoutumistalossa julkaistua Peukalon tyven alueen kivun itsehoito-opasta.

Löydät oppaan osoitteesta [www.kuntoutumistalo.fi](http://www.kuntoutumistalo.fi) > Kuntoutujalle > Käden alueen ongelmat