

Rannekanavaleikkauksen jälkeiset liikeharjoitukset sidoksen kanssa ennen ompeleiden poistoa

Aloita ranteen ja sormien liikeharjoittelu saamiesi ohjeiden mukaan leikkauksen jälkeisenä päivänä. Huolehdi myös olkapään ja kyynärpään liikkeistä.

Liikeharjoituksilla

- vähennetään turvotusta
- ylläpidetään sormien ja ranteen liikkuvuutta
- ehkäistään kiinnikkeiden muodostumista.

Sormien koukistaminen ja ojentaminen



1. Koukista sormet täyteen nyrkkiin.
2. Ojenna sormet suoraksi.

Sormien koukistaminen ja ojentaminen sormien kärjet suorina



1. Koukista sormien rysty- ja keskinivelet, pidä kärkinivelet suorana.
2. Ojenna sormet suoraksi.

Sormien kärkinivelten koukistaminen



1. Koukista sormien kärki- ja keskinivelet.
2. Pidä rystynivelet suorina.
3. Ojenna sormet suoraksi.

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

Päivitetty 2026

Peukalon koukistaminen kohti pikkusormen tyveä



1. Vie peukalo kohti pikkusormen tyveä.
2. Vie peukalo sivulle pois päin kämmenestä.

Ranteen koukistaminen ja ojentaminen



1. Koukista ranne.
2. Ojenna ranne.

Tee liikettä sen verran kuin sidos sallii.

Jatka tätä liikettä myös sidoksen poiston jälkeen