

Käsien harjoittelu skleroderman itsehoidossa

Skleroderma eli systeeminen skleroosi voi aiheuttaa muutoksia käsien liikkuvuuteen, esimerkiksi kädellä tarttuminen voi vaikeutua. Liikeharjoituksilla pyritään ehkäisemään ihon kiristymistä ja jäykistymistä.

Miten skleroderma vaikuttaa käsiini?

Skleroderma näkyy muun muassa ihon kovettumisena sekä mahdollisina muutoksina nivelissä ja lihaksissa. Ihon vetäytymisen ja fibroosin eli arpeutumisen aiheuttamat muutokset heikentävät etenkin käsien toimintakykyä. Muutokset voivat vaikuttaa elämänlaatuun, hyvinvointiin ja päivittäiseen elämään.

Mitä hyötyä käsiharjoittelusta on?

Käsiharjoituksilla

- ehkäiset ihon kiristymistä ja nivelten jäykistymistä.
- vähennät käsiesi turvotusta.
- vilkastutat käsien verenkiertoa.
- ylläpidät käsien nivelten liikkuvuutta.

Mitä huomioin harjoitellessa?

- Istu ryhdikkäästi tuolilla pöydän ääressä.
- Pidä kyynärvartesi pöydän päällä. Huomioi, että ranteesi pysyvät suorassa harjoittelun ajan.

Miten harjoittelen?

- Tee käsiharjoitteet rauhallisesti, muutama toisto kerrallaan.
- Käsiharjoittelun pitää tuntua miellyttävältä.
- Tee harjoituksia säännöllisesti.

Kysy tarvittaessa neuvoa toimintaterapeutilta.

Sormien koukistus



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



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

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

Sormien harotus



1. Aseta kämmen kevyesti pöytää vasten.
2. Harota sormet erilleen toisistaan.

3. Tuo sormet takaisin yhteen.

Peukalon kosketus sormenpäihin



1. Aseta pikkusormen puoleinen kämmensyrjä pöytää vasten.
2. Kosketa peukalolla vuorotellen jokaista sormenpäätä yksitellen. Pyri muodostamaan sormilla ympyrä.

3. Ojenna peukalo ja sormet suoraksi jokaisen kosketuksen jälkeen.

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

Salmiakki

Tue kyynärpäät pöytää vasten. Pidä sormet suorana. Kämmenen alaosa ja sormenpäät pysyvät yhdessä koko liikkeen ajan.



1. Aseta kädet vastakkain.



2. Koukista ja ojenna rystysiä, jolloin muodostat käsillä salmiakkikuvion.

Peukalon kosketus pikkusormen tyveen



1. Aseta pikkusormen puoleinen kämmensyrjä pöytää vasten.
2. Kosketa peukalolla pikkusormen tyveä.



3. Avaa peukalo sivulle mahdollisimman suurella liikkeellä.

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

Kämmenen venytys



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

Ranteen koukistus ja ojennus

Tue kyynärvarsi pöytää vasten. Ranne jää pöydän reunan ulkopuolelle. Voit tarvittaessa laittaa pehmusteen ranteen alle. Pidä sormet rentoina.



1. Taivuta rannetta alaspäin.



2. Nosta rannetta ylöspäin.

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