

RANNE-KAULALENKKI ("Collar cuff")

Ranne- kaulalenkin käyttöaika _____viikkoa. Ranne-kaulalenkin voi riisua harjoitusliikkeiden suorittamisen sekä peseytymisen ajaksi.

Ranne- kaulalenkin tarkoituksena on tukea olkavarsi vartaloon ja rauhoittaa vamma-alueelle kohdistuvaa liikettä. Huolehdi päivittäin hyvästä ryhdistä. Pidä hartia rentona ja vie ajoittain lapaluita yhteen, joka korjaa olkapään asentoa paremmaksi.

Harjoitusten tavoitteena on verenkierron vilkastuminen ja yläraajan vapaiden nivelten liikkuvuuden ylläpysyminen. Tee harjoitukset 3-5 kertaa päivässä, 10–20 toistoa kerrallaan.

Tämä on yleisohje. Jos lääkäri on ohjeistanut harjoitteiden osalta toisin, toimitaan lääkärin ohjeistuksen mukaisesti.

Harjoitteet



Purista sormet nyrkkiin -
ojenna suoriksi

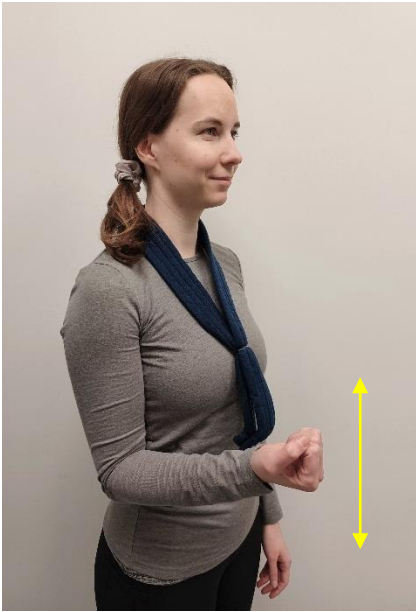


Taivuta rannetta alas
- nosta ylös.

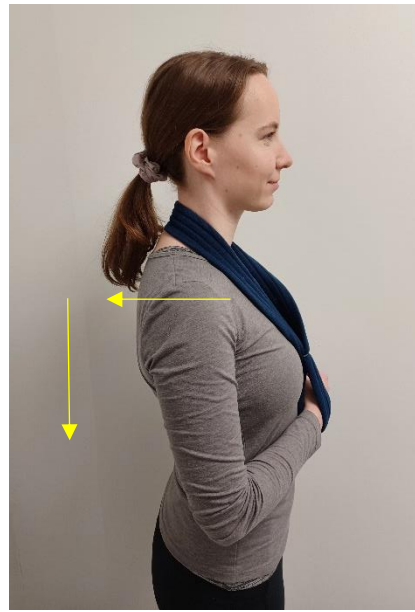


Käännä kämmen vuoroin
ylöspäin ja alaspäin

Käden puristusvoiman harjoittamiseksi puristele esim. palloa tai sukkamyttyä.



Seisten tai selinmakuulla.
Vapauta käsi ranne-
kaulalenkistä. Koukista ja ojenna
kynärniveltä.



Istuen tai seisten käsi ranne-
kaulalenkissä. Vedä lapaluita
kevyesti taakse yhteen ja alas.
Laske hitaasti rennoksi.



Vapauta käsi ranne-
kaulalenkistä. Nojaa terveellä
kädellä pöytään tai tuolin
selkänojaa vasten. Tee vapaalla
kädellä pientä ympyrää. Vaihda
suuntaa.

Voit käyttää tarvittaessa kylmäpakkausta kivun ja turvotuksen vähentämiseksi 15–20 minuuttia kerrallaan, useita kertoja päivässä. Huolehdi, ettei kylmäpakkaus ole suoraan iholla vaan pakkauksen ja ihon välissä on esim. pyyhe.

Istuessasi tue yläraajaa esim. tyynyillä altapäin, jotta niska-hartiaseutu saa rentoutua eikä ranne-kaulalenkki paina.

Selinmakuulla ollessasi voit hetkellisesti irrottaa ranne-kaulalenkin ja pitää kättä ojennettuna vieressäsi. Tue yläraajaa tyynyillä. Tässä voit tehdä myös sormien pumppausliikettä, kyynärnivelen koukistus-ojennusliikettä sekä pitää kylmäpakkausta.

Seistessäsi ja liikkuessasi huomioi, että hartiat ovat rentoina. Olkapää ei saa kiertyä eteenpäin.

Kantositeen käytön jälkeen olkanivelen liikelaajuuden harjoittaminen on suositeltavaa aloittaa toisella kädellä avustaen ja asteittain aktiivisuutta lisäten.

Varaa aika jatko-ohjantaan terveyskeskuksen fysioterapiaan lääkärin ohjeistuksen mukaisesti.