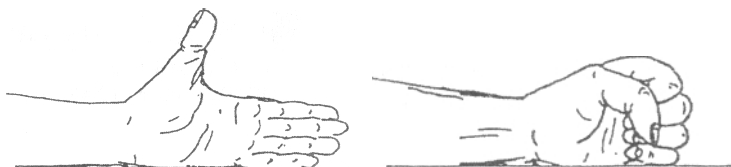


**Harjutused käele ja randmele
pärast kipslahase eemaldamist**

Kipslahase eemaldamise järgselt võib ranne olla jäik ja turses. Turse ja jäikuse vähendamiseks soovime teha võimlemisharjutusi. Turset vähendab ka randme hoidmine küünarliigesest kõrgemal ning külmkottide kasutamine mitu korda päevas (korraga kuni 20 minutit). Kasutage kätt ka võimaluse piires igapäevastes tegevustes.

Võimlemisharjutusi tehke 3-5 korda päevas, rahulikus tempos. Korduste arvu suurendage järk - järgult: 10 → 12 → 15 → 20 x. Harjutusi tehke istudes, selg sirge ja õlad lõdvestunult.

1. Küünarvars laual, pihk serviti, suruge sõrmed rusikasse ja seejärel sirutage. Tähelepanu põidlale!



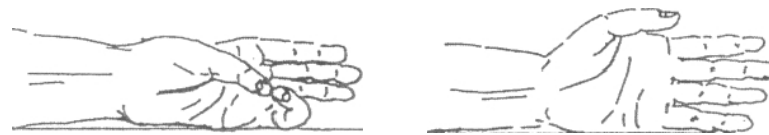
2. Küünarvars laual, keerake pihk ülespoole ja allapoole.



3. Küünarvars laual, ranne üle laua serva, tõstke ranne üles ja sirutage sõrmed.



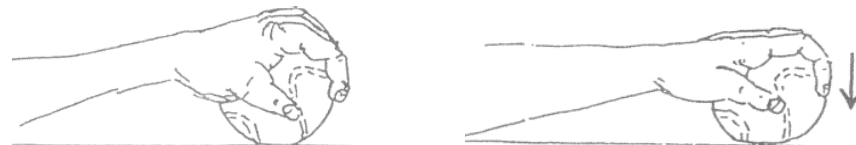
4. Küünarvars laual, viige põial ja väike sõrm kokku, sirutage sõrmed, põial ja 4. sõrm kokku, sirutage sõrmed jne.



5. Pihk serviti laual, kõverdage sõrmed ja sirutage sõrmed harali.



6. Pihk pehmel pallil, suruge kätt vastu palli.



7. Pall pihus, pigistage palli, hoidke painutust 5 sekundit.

