

Oppaan ovat tuottaneet fysioterapeuttipiskelijät Lasse Hytönen ja Petteri Lemmetyinen opinnäytetyönä Mikkelin Ammattikorkeakoulussa Savonlinnassa yhteistyössä Kruunupuisto Punkaharjun Kuntoutuskeskuksen kanssa.

Savonlinnassa helmikuussa 2012

Lisätietoa:

www.aivoliitto.fi

www.sydänliitto.fi

www.kaypahoito.fi

Kruunupuisto Oy
Vaahersalontie 44
58450 Punkaharju

puh. (015) 775 091

Henkilökunnan sähköpostiosoitteet
etunimi.sukunimi@kruunupuisto.fi

www.kruunupuisto.fi

”Käytä sitä kättä”

Opas pareettisen yläraajan
terapeuttiseen harjoitteluun




KRUUNUPUISTO
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS


MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU
Mikkeli University of Applied Sciences


KRUUNUPUISTO
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

- Tämän oppaan tarkoituksena on terapeuttisen harjoittelun avulla lisätä yläraajasi toimintakykyä jokapäiväisissä askareissa.
- Harjoituksia tulee tehdä säännöllisesti, mutta harjoitteet voi jakaa päivässä useampaan osaan.
- Tee harjoitteita kivun sallimissa rajoissa. Jos harjoite tuottaa liikaa kipua, tee harjoite pienemmällä liikelaajuudella. Harjoitteet voi tehdä istuen tai seisten.
- Tee oppaassa olevien harjoitusten ohessa myös muita kursilla hyväksi havaittuja harjoitteita.
- Muista käyttää heikompaa yläraajaasi mahdollisimman paljon kaikissa arjen askareissa.
- Turvallisuudesta ei pidä tinkiä! Jos kädessä on tuntopuutoksia, ole erityisen tarkka kuumien aineiden käsittelyssä.
- Harjoittelua ei saa ottaa liian vakavasti, tee harjoittelusta luonnollinen osa arkipäivää.
- Muista harjoittelun mielekkyys!

HARJOITTELUN ILOA!



Tuntoharjoitteita

- Sivele ja kosketele yläraajaa tuntopuutosalueelta erilaisilla materiaaleilla.
- Vuorottele kylmän ja kuuman veden välillä käydessäsi suihkussa. Muista tunnustella terveellä kädellä veden lämpötilan sopivuutta.
- Tunnustele erilaisia esineitä silmät kiinni.
- Käytä yläraajaa kaikissa päivittäisissä toiminnoissa.
- Voit keksiä itsellesi sopivia tapoja harjoittaa tuntoa yläraajassasi.

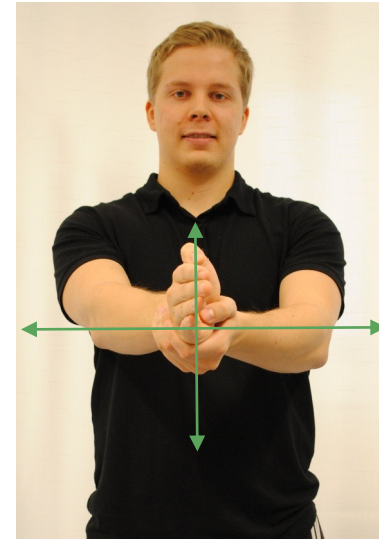
Muistiinpanot



Harjoituksen tarkoituksena on venyttää sormien ja ranteen lihaksia.

- Aseta kämmenet ja sormet vastakkain rinnan eteen kuvan osoittamalla tavalla.
- Vie käsiä alaspäin niin pitkälle kunnes tunnet venytyksen.
- Pidä venytystä noin 30 sekunnin ajan.
- Liikettä voi tehostaa pumpaamalla käsiä alaspäin.

Harjoitteiden jälkeen käy läpi kurssilla tehtyjä venytyksiä.



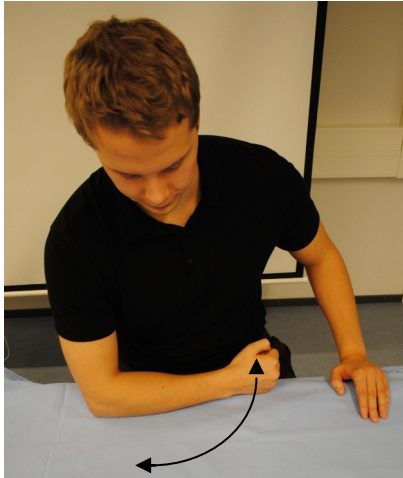
Harjoitteen tarkoitus ylläpitää ja lisätä heikomman yläraajan liikelaaajuutta.

- Tue tarvittaessa heikompa yläraajaa toisella kädelläsi. Muista hyvä ryhti.
- Tee yläraajalla ylös-alas, sekä sivulta sivulle liikettä muun vartalon pysyessä paikallaan.
- Lisäksi muodosta ilmassa erilaisia kuvioita käsillä, kuten ympyröitä, neliöitä tai piirrä ilmaan numeroita yhdestä kymmeneen.



Harjoitteen tarkoituksena on koukistaessa aktivoida kyynärnivelen koukistajia ja alaspäin viedessä lieventää yläraajan spastisuutta.

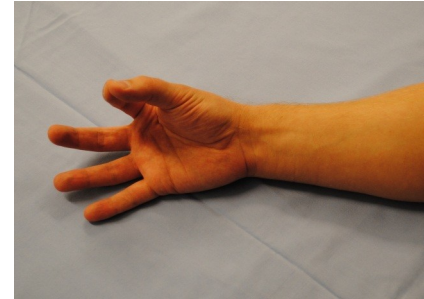
- Käytä harjoitteessa apuna keppiä tai itselle sopivaa painoa. Muista ryhdikäs asento.
- Ota kepeistä hartianlevyinen ote ja tuo keppi leuan alle ja vie takaisin lepoasentoon kyynärpäiden pysyessä paikallaan. Tee toistoja itselle sopiva määrä.



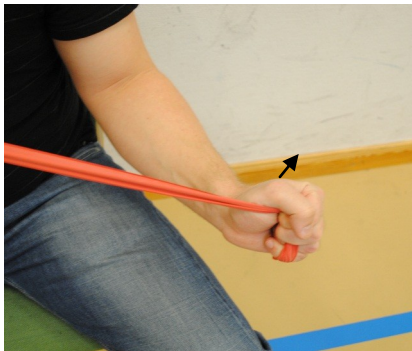
Harjoituksen tarkoituksena on aktivoida olkapään ja olkavarren lihaksia.

- Tue kyynärpää pöydän päälle.
- Vie kättä pois päin kehosta ja pidä kyynärpää paikallaan koko liikkeen ajan.
- Vie kättä mahdollisimman pitkälle ulkokiertoon ja palauta takaisin alkuasentoon.

Näiden harjoitusten tarkoituksena on edistää sormien motoriikkaa. Tätä tarvitaan erikokoisten esineiden käsittelyssä, esimerkiksi kirjoittamisessa ja esineiden poimimisessa.



- Tuo peukalo yhteen käden muiden sormien kanssa. Vaihtele liikkeen nopeutta.
- Vaihda sormien kosketusjärjestystä mielesi mukaan.

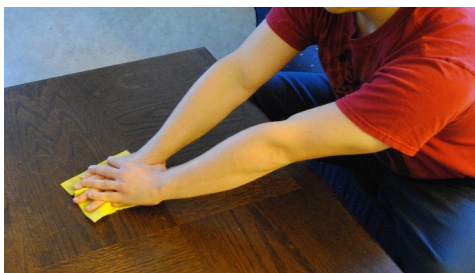


Jos yllä oleva harjoite tuntuu helpolta, voi harjoitteen tehdä myös vastuskuminauhan avulla.

- Tue olkavarsi kylkeen koko liikkeen ajan.
- Suoritustapa on sama kuin yllä olevassa harjoitteessa.
- Ojenna ranne liikkeen lopussa kuvan osoittamalla tavalla.
- Vastuskuminauhan voi kiinnittää esimerkiksi ovenkahvaan tai pöydän jalkaan.



- Aseta kaksi astiaa erilleen toisistaan, laita toiseen astiaan poimimiseen sopivia esineitä, esimerkiksi kuivia makaroneja.
- Siirrä esineet astiasta toiseen.
- Tehtävää voi vaikeuttaa tai helpottaa poimittavien esineiden koon tai rakenteen pienentämisellä, käytä mielikuvitusta.
- Kokeile myös poimia esineitä käyttämällä eri sormien apua, esimerkiksi poimimalla vain peukalon ja nimettömän avulla.



Arjen askareet, kuten pukeminen, siivoaminen tai astioiden kaappiin laittaminen toimivat samalla hyvinä harjoitteina heikentyneen yläraajan toimintakyvyn parantamiseen.

- Istu ryhdikkäästi pöydän äärellä, avusta tarvittaessa toisella kädellä pöydän pyyhkimisessä.
- Tee mahdollisimman laajoja liikkeitä.



- Tässä harjoitteessa yläraajan lihasten käyttö on vaativampaa kuin pöydän pyyhkimisessä.
- Seinää pyyhkiessä pyri mahdollisimman laajoihin liikkeisiin.
- Muodosta seinää pyyhkiessä erilaisia kuvioita, esimerkiksi ympyröitä tai neliöitä.
- Tue tarvittaessa toisella kädellä.



Harjoituksen tarkoituksena on aktivoita ranteen koukistajalihasia ja kämmenen alueen lihaksia, sekä liikkeen suoritustavasta riippuen aktivoita myös olkavarren lihaksia.

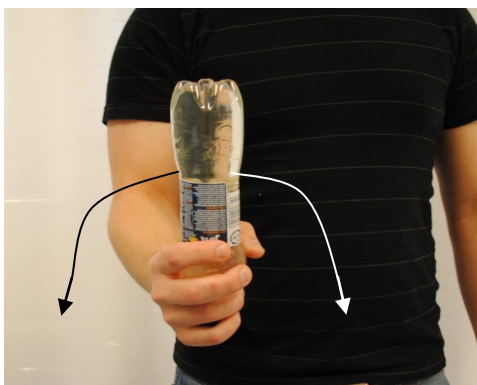
- Rullaa kämmentä pullon tai erikokoisen pallon päällä edestakaisin.
- Rullaa kämmentä pois päin kehosta harjoitusvälineen päällä ojentaen sormet kuvan osoittamalla tavalla.
- Vaihtelee pallon pyörimissuuntaa, palloa voi esimerkiksi pyörittää kämmenen alla.
- Isompaa palloa käyttäessäsi aktivoit enemmän olkavarren lihaksia ja pienempää palloa tai pulloa käyttäessä aktivoit käsivarren ja kämmenen lihaksia.



Harjoitusten tarkoituksena on lisätä käsivarren liikkuvuutta ja toimintakykyä. Samalla venytät myös mahdollisesti spastista käsivartta ja kämmentä.



- Risti kädet yhteen reiden päällä
- Tee harjoite halvaantuneen käden puoleisen jalan päällä
- Käännä käsiä siten ,että kämmenselät osuvat reiteen vuorotellen.
- Kokeile myös vuorotella kämmenselkien koskemista molempien reisien päällä.

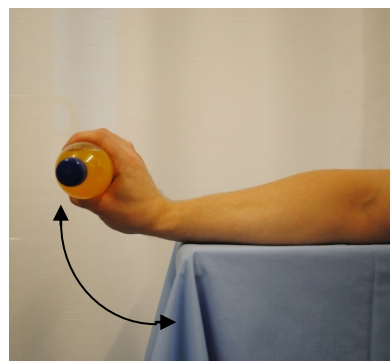


- Vaihtoehtoisesti yllä olevan harjoitteen voi tehdä myös käyttämällä apuna itselle sopivaa painoa.
- Pidä olkavarsi kiinni kyljessä tai tue kyynärvartta toisella kädellä. Harjoitteen voi myös tehdä pöydän päällä.
- Käännä rannetta puolelta toiselle muun yläraajan pysyessä paikallaan. Tee harjoite rauhallisesti.



Harjoituksen tarkoituksena on aktivoida ranteen ojentajalihaksia.

- Istu ryhdikkäästi penkillä tukien kädet polvien päälle ja ota hartioiden levyinen ote kepeistä.
- Kepin tarkoituksena on auttaa heikompaa yläraajaa ranteen ojennuksessa.
- Liikuta keppiä ylös -alas ranteiden pysyessä polvien päällä.



- Vaihtoehtoisesti yllä olevan harjoitteen voi tehdä myös painon avulla
- Harjoitteen tarkoitus on sama kuin kepin kanssa tehdessä.
- Tee harjoite sopivalla painolla, apuna voi käyttää tyhjää tai täytettyä limsapulloa.
- Käden voi tukea pöydän tai polven päälle.