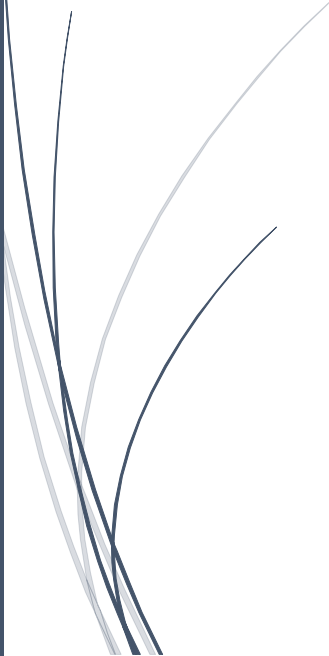


2015

Tukeva ranne

Opas omatoimisen
harjoittelun tueksi



Nauha Minna & Salmi Maria
Tampereen ammattikorkeakoulu

Ranteen tukevuuden nousujohteinen harjoittelu

Tämä opas on tarkoitettu osaksi epätukevan ranteen konservatiivista hoitoa. Oppaan harjoitteista valitaan yksilöllisesti juuri sinun tilanteeseesi sopivat harjoitteet. Opas ohjaa omatoimisen harjoittelun nousujohteisessa etenemisessä. Nousujohteisuudella tarkoitetaan harjoittelun haastavuuden lisäämistä ranteen tukevuuden parantuessa.

Mitä tarkoittaa epätukeva ranne?

Epätukevassa ranteessa ranneluiden välinen toiminta on muuttunut esimerkiksi nivelsiteiden heikkouden tai repeämän vuoksi. Muutos voi ilmetä rannetta kuormittaessa joko liikkeen aikana tai paikallaan. Ranteen normaalin asennon säilyttäminen ei onnistu (kuva) ja/tai se aiheuttaa kipua. Ranteen liikkeissä voi esiintyä napsumista tai pettämisen tunnetta. Ranteen tukevuus voi olla heikentynyt synnynnäisesti, tapaturmaisesti tai nivelen sairauden vuoksi. Ranne voi olla epätukeva myös leikkaushoidon vuoksi, mutta tällaisissa tapauksissa oppaan harjoitteita tulee käyttää ainoastaan leikkaavan lääkärin ohjeiden mukaisesti.



Harjoittelun eteneminen

Ranteen tukevuuden palauttaminen on pitkä ja monivaiheinen prosessi. Se vaatii pitkäjänteistä sitoutumista harjoitteluun. Tukeyvyyden palautumista edistää ranteen oikean asennon huomioiminen kaikessa päivittäisessä toiminnassa. On hyvä muistaa, että tavoitteelliseen harjoitteluun kuuluu sekä edistysaskeleita, tasannevaiheita että vastoinikäymiä. Harjoittelu ei aina etene suunnitellusti, mikä voi laskea harjoittelumotivaatiota. Yksittäiset vastoinkäymiset eivät kuitenkaan estä asetettujen tavoitteiden saavuttamista, kunhan harjoittelua jatketaan fysioterapeutin ohjeiden mukaisesti.

Ennen harjoittelun aloittamista pyritään poistamaan mahdolliset kipu ja turvotus. Tarkemmat ohjeet kivun ja turvotuksen lievittämiseen saat lääkäriltäsi tai fysioterapeutiltasi. Itsenäisen harjoittelun perusta luodaan kehittämällä asento- ja liiketuntoa yhdessä fysioterapeutin kanssa. Asentojen ja liikkeiden tunnistaminen kannattaa aloittaa helpommista, silmät auki tehtävistä harjoitteista. Harjoittelun edetessä voidaan haastavuutta lisätä sulkemalla silmät. Tunnistamisharjoitteet tehdään ilman välineitä.

Omatoiminen harjoittelu voidaan aloittaa, kun asento- ja liiketunto riittävät itsenäisen harjoittelun toteuttamiseen. Omatoimisella harjoittelulla kehitetään ranteen hallintaa kuormituksen aikana. Oppaassa käytetyt harjoitusvälineet ovat vastuskuminauha, Flexbar®-vastuspatukka sekä Powerball®. Harjoittelu on jaettu kolmeen vaiheeseen:

1. tietoinen asennon hallinta
2. tietoinen liikkeen hallinta
3. tiedostamaton asennon ja liikkeen hallinta.

Harjoittelun tavoitteet

Potilas ja fysioterapeutti asettavat yhdessä harjoittelun kokonaistavoitteen sekä harjoitusvaiheiden osatavoitteet. Kokonaistavoite määritetään yksilöllisesti potilaan työn ja vapaa-ajan kuormitusvaatimusten mukaisesti. Jokaisessa harjoitusvaiheessa vahvistetaan ranteen tukevuuden ja hallinnan tiettyä osa-aluetta. Siksi jokaiseen vaiheeseen määritetään omat tavoitteensa. Osatavoitteen on hyvä olla riittävän konkreettinen ja arkielämään linkittyvä, jotta potilaan on helppo seurata tavoitteen täyttymistä. Osatavoite voi olla esimerkiksi ranteen asennon säilyttäminen vesilasista juodessa tai tiskatesa.

Harjoitusmäärät

Sopivat toisto- ja sarjamäärät arvioidaan yhdessä fysioterapeutin kanssa. Toistoja tehdään vain sen verran, että suoritustekniikka säilyy puhtaana. Eri-tyisesti harjoittelun alussa arjen kuormittavimpia askareita on hyvä keventää, jotta ranne kestää harjoittelun. Ranteessa saattaa harjoittelun jälkeen ilmetä kipua, mistä ei kuitenkaan kannata huolestua. Jos kipua ilmenee vielä seuraavana päivänä, tulee ranteen kokonaiskuormitusta keventää.

Harjoitusohjeet

Harjoittelun kokonaistavoite: _____

Perustan luominen itsenäiselle harjoittelulle

Ennen itsenäisen harjoittelun aloittamista tavoitteena on oppia tunnistamaan ranteen asentoja ja liikkeitä silmät auki ja kiinni.

Harjoitusvaiheen osatavoite: _____

Fysioterapeutin ohjaamat omatoimiset harjoitteet: _____

Esimerkki ranteen oikeiden asentojen ja liikkeiden tunnistamisharjoituksista:

Nyrkistykseen harjoittelu



Hyvä tarttumaote



Ranne on tukevimmillaan pienessä ojennuksessa, minkä vuoksi tarttuessa ja nyrkistäessä rannetta ei pidetä täysin neutraaliasennossa.

1. Tietoinen asennon hallinta

Ensimmäisen harjoitusvaiheen tavoitteena on oppia hallitsemaan rannetta neutraaliasennossa. Harjoitusliikkeissä pyritään pitämään ranne paikallaan ja varsinaisen liikkeen tekee joko kyynärvarsi, kyynärnivel tai olkanivel. Harjoitusvälineinä käytetään vastuskuminauhaa ja/tai Flexbar®-vastuspatukkaa.

Harjoitusvaiheen osatavoite: _____

Ranteen neutraaliasento



Vastuskuminauha

Vastuskuminauhan etuina ovat helppo saatavuus, monipuolisuus ja helppokäyttöisyys. Nauhan väri määrittää vastuksen voimakkuuden. Thera-Bandin värikoodit:

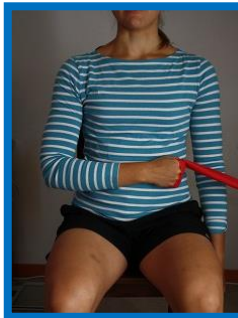


Olk nivelen ulkokierto

Alkuasento: Istu/seiso ryhdikkäästi. Ota vastuskuminauhan päästä tukeva ote. Pidä ranne neutraaliasennossa. Pidä olkavarsi vartalossa kiinni.

Liike: Kierrä käsivartta sivulle kämmenselkä edellä. Palaa rauhallisesti alkuasentoon. Keskity pitämään ranne neutraaliasennossa koko liikkeen ajan.

Toistot: _____
Sarjat: _____

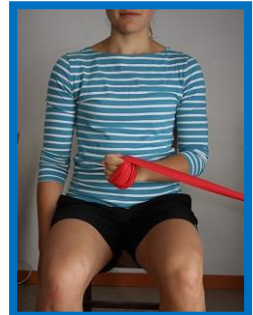
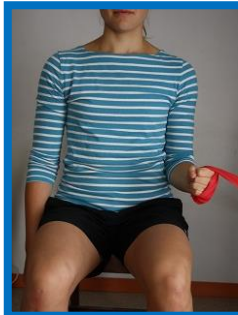


Olk nivelen sisäkierto

Alkuasento: Sama kuin edellä.

Liike: Kierrä käsivartta kämmen edellä vatsan päälle. Palaa rauhallisesti alkuasentoon. Keskity pitämään ranne neutraaliasennossa koko liikkeen ajan.

Toistot: _____
Sarjat: _____



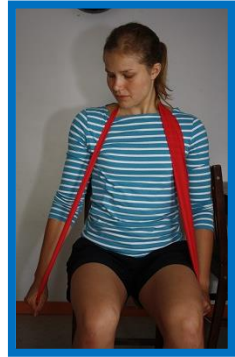
Kyynärnivelen ojennus

Alkuasento: Istu ryhdikkäästi. Vie nauha niskan taakse ja ota kädellä tukeva ote nauhasta. Pidä ranne neutraaliasennossa.

Liike: Ojenna kyynärniveli. Tarkkaile, että ranne pysyy liikkeen aikana neutraaliasennossa. Palaa rauhallisesti alkuasentoon.

Toistot: _____

Sarjat: _____



Kyynärnivelen koukistus

Alkuasento: Istu/seiso ryhdikkäästi. Aseta nauhan toinen pää jalan alle ja ota toisella kädellä tukeva ote nauhasta. Pidä ranne neutraaliasennossa.

Liike: Koukista kyynärniveli. Palauta kyynärniveli rauhallisesti suoraksi ranteen asentoa tarkkaillen.

Toistot: _____

Sarjat: _____



Flexbar®-vastuspatukka

Flexbar®-vastuspatukka on kehitetty erityisesti käden ja yläraajan kuntoutukseen. Vastuspatukalla harjoitteet voidaan aloittaa pienemmällä liikeradalla ja lisätä liikettä hallinnan parantuessa. Patukasta saa helposti hyvän tarttumaaotteen. Flexbar®-vastuspatukoita on saatavilla vastuskuminauhan voimakkuuksien mukaisesti keltaisesta siniseen.

Patukan liikuttaminen eri suuntiin.

Alkuasento: Pidä toisella kädellä kiinni patukan yläosasta ja toisella alaosasta. Pidä molemmat ranteet neutraaliasennossa.

Liike: Liikuta ylemmällä kädellä patukan päätä eteen ja taakse. Liike tapahtuu käsivarren ylemmistä nivelistä ja molemmat ranteet pysyvät neutraaliasennossa.

Toistot: _____

Sarjat: _____



Sama harjoite voidaan tehdä myös sivulta sivulle.

Toistot: _____

Sarjat: _____



Tukeutumisharjoitteet



Nojautu rystyset edellä seinään. Pidä ranne neutraaliasennossa.

Voit vaikeuttaa harjoitetta alustan tukevuutta vaihtelemalla.



Nojautu kädet nyrkissä alustaan. Pidä ranteet neutraaliasennossa ja vie ylävartalon paino käsien päälle.



Iso terapiapallo sopii hyvin tukeutumisharjoitteiden alustaksi.

Tietoinen liikkeen hallinta

Harjoittelun toisen vaiheen tavoitteena on ranteen tukevuuden vahvistaminen liikkeen aikana ja muissa kuin neutraaliasennoissa. Harjoitusvälineinä voi hyödyntää vastuskuminauhaa ja/tai Flexbar®-vastuspatukkaa.

Harjoitusvaiheen osatavoite: _____

Ranteen koukistus ja ojennus

Alkuasento: Istu tukevassa asennossa ja aseta kyynärvarsi reiden tai pöydän päälle. Laita nauhan toinen pää jalan alle ja ota tukeva ote nauhasta. Ranteen koukistuksessa aseta kämmen kattoa kohti ja ranteen ojennuksessa päinvastoin.

Liike: Vie ranteen liikkeellä nauhaa kohti kattoa. Palauta ranne rauhallisesti neutraaliasentoon. Hallinnan parantuessa voit isontaa liikettä koko liikelajuteen.

Ranteen koukistus

Toistot: _____

Sarjat: _____

Ranteen ojennus

Toistot: _____

Sarjat: _____



Ranteen liikkeet sivusuunnassa

Alkuasento: Istu tukevassa asennossa ja aseta kyynärvarsi reiden tai pöydän päälle. Laita nauhan toinen pää jalan alle ja ota tukeva ote nauhasta peukalo ylöspäin.

Liike: Vie ranteen liikkeellä nauhaa kohti kattoa. Palauta ranne rauhallisesti neutraaliasentoon. Hallinnan parantuessa voit isontaa liikettä koko liikelaajuuteen.

Toistot: _____

Sarjat: _____



Alkuasento: Istu tukevassa asennossa. Aseta kyynärvarsi reiden tai pöydän päälle peukalo ylöspäin. Vie nauha niskan taakse ja ota kädellä tukeva ote nauhasta. Pidä ranne neutraaliasennossa.

Liike: Vie ranteen liikkeellä nauhaa lattiaa kohti. Palauta ranne rauhallisesti neutraaliasentoon. Hallinnan parantuessa voit isontaa liikettä koko liikelaajuuteen.

Toistot: _____

Sarjat: _____



Kyynärvarren kierrot

Alkuasento: Pidä patukasta kiinni kämmenselkää ylöspäin, ranne neutraali-asennossa.

Liike: Taita patukkaa niin, että patukan päät osoittavat lattiaa kohti. Palauta rauhallisesti alkuasentoon. Tarkkaile ranteiden asentoa liikkeen aikana.

Toistot: _____

Sarjat: _____

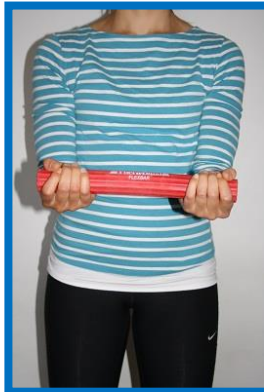


Alkuasento: Pidä patukasta kiinni kämmenet ylöspäin, ranne neutraali-asennossa.

Liike: Taita patukkaa niin, että patukan päät osoittavat kattoa kohti. Palauta rauhallisesti alkuasentoon. Tarkkaile ranteiden asentoa liikkeen aikana.

Toistot: _____

Sarjat: _____



Patukan kiertäminen rannetta ojentaen ja koukistaen



Alkuasento: Istu tai seiso ryhdikkäästi. Pidä toisella kädellä kiinni patukan yläosasta ja toisella alaosasta.

Liike: Kierrä molemmilla käsillä patukkaa, ikään kuin kuivaisit pyykkiä. Tee liike rauhallisesti molempiin suuntiin.

Toistot: _____

Sarjat: _____



Ranteen liikkeet sivusuunnassa

Alkuasento: Aseta patukan toinen pää alustaa vasten poispäin itsestäsi. Ota tukeva ote patukan päästä. Nojaa kyynärpäällä alustaan.

Liike: Taita patukkaa viemällä pikkusormea pöytää kohti. Palaa rauhallisesti neutraali-asentoon.

Toistot: _____

Sarjat: _____



Alkuasento: Aseta patukan toinen pää alustaa vasten itseäsi kohti. Ota tukeva ote patukan päästä. Nojaa kyynärpäällä alustaan.

Liike: Taita patukkaa viemällä peukaloa kattoa kohti. Palaa rauhallisesti neutraali-asentoon.

Toistot: _____

Sarjat: _____



Tukeutumisharjoitteet

Tietoisien liikkeen hallinnan vaiheessa voit harjoitella tukeutumista myös muissa kuin ranteen neutraaliasennossa.

Harjoitteet ovat sitä haastavampia, mitä kauempana ranne on neutraaliasennostaan!



Voit aloittaa harjoittelun esimerkiksi tukeutumalla ison terapiapallon sivuilta.



Ranteen hallinta on haastavinta ääri-asennoissa.

Tiedostamaton asennon ja liikkeen hallinta

Harjoittelun viimeisessä vaiheessa tavoitteena on oppia hallitsemaan ranteen asentoa ja liikkeitä automaattisesti kaikessa päivittäisessä toiminnassa. Harjoitusvälineenä käytetään Powerball®:a.

Harjoitusvaiheen osatavoite: _____

Powerball®

Powerball®:lla harjoiteltaessa ranteen liikettä mukautetaan Powerball®:n liikkeen ylläpitämiseksi. Harjoittelu kehittää ranteen refleksinomaista liikkeen hallintaa.

Harjoittelu

Valmistelut: Powerball® käynnistetään vetämällä punaisesta langasta, joka on pyöritetty sille varattuun uraan Powerball®:n sisällä.

Liike: Powerball® yritetään pitää käynnissä mahdollisimman pienellä ja oikea-aikaisella liikkeellä.

Harjoitusaika: _____



Ranteen hallinta arjessa:

Voit laittaa kotona ja työpaikalla muistutusmerkkejä esimerkiksi kylpyhuoneen peiliin tai hiiren viereen, jotta muistat ranteen hyvän hallinnan päivittäisissä toiminnoissa.

Yhteystiedot

Tekijät: Minna Nauha ja Maria Salmi

Valokuvat: Minna Nauha

Lisätietoja:

Opas on toteutettu Tampereen ammattikorkeakoulussa tehdyn toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena Tampereen yliopistollisen sairaalan TULES-vastuuyksikölle. Opinnäytetyön työelämäohjaajina ovat toimineet käsikirurgian erikoislääkärit Jouni Havulinna (Tays) ja Tero Kotkansalo (Tyks) sekä fysioterapeutti Seija Miettinen (Tays).

Nauha, M. & Salmi, M. 2015.