

KÄSIJUMPPA

Käsiä tarvitaan monissa päivittäisissä askareissa: pukemisessa, ruokailussa, työnteossa. Kun kätemme toimivat kuten niiden kuuluu, emme kiinnitä niihin erityisemmin huomiota arjessamme.

Erilaiset sairaudet voivat heikentää yläraajojen toimintakykyä tai altistaa käsiin liittyville sairauksille sekä aiheuttaa kipuja. Käsien hyvinvoinnista huolehtiminen ja säännöllinen hoito ylläpitävät hyvää toiminnallisuutta.

Olkaneliiv on rakenteellisesti ihmisen nivelistä liikkuvin ja siten myös alttein rakenteellisille, ikääntymiseen liittyville ja tapaturman jälkeisille muutoksille. Muutokset heijastuvat olkaneliiven vajaatoimintana, lisääntyvänä kipuna ja epävakautena.

Kyynärnivelen toiminta sallii koko käden monipuolisen liikkeen. Tyypilliset kyynärpään vaivat ovat useimmiten seurausta ylikuormituksesta. Tunnetuin tällainen vaiva on ns. tenniskyynärpää.

Ranteen toiminta on käden käytön kannalta tärkeää. Ranne antaa tuen sormien voimakäytölle ja tarttumisotteille.

Sorminivelien ongelmat ja sairaudet ilmenevät tavallisesti turvotuksena, arkuutena, puristusvoiman alenemisena, nivelten liikkuvuuden heikentymisenä, kipuna ja käsien otteiden vajuuksina. Sormien nivelrikko on yleinen ongelma. Nivelrikkoa esiintyy erityisesti peukalon tyvinivelessä sekä sormien pikkunivelissä.

Järkevästi toteutetulla harjoittelulla voidaan ylläpitää ja parantaa yläraajojen toimintaa, estää jo alkaneiden vaivojen paheneminen ja helpottaa kipuja. Harjoitusten tavoitteena on yläraajojen toiminnallisuuden ylläpitäminen. Harjoituksilla ylläpidetään ja vahvistetaan lihasvoimaa, liikkuvuutta, sorminäppäryyttä ja ehkäistään yläraajojen ongelmia.

Jos yläraajan nivelissä on kipua ja/tai tulehdus, toimi seuraavasti:

- Kevennä käsien kuormitusta apuvälinein ja työtä tauottaen.
- Tee harjoittelu kevennetysti.
- Käytä päivisin tukia ja öisin lepolastaa tarpeen mukaan.
- Käytä kylmähoitoa esim. liikeharjoitteiden jälkeen tai tarpeen mukaan.

Sarjan ohjeet soveltuvat kaikille käsille.



KÄSIJUMPPA

Huomioi:

- Harjoittele säännöllisesti 2-3 kertaa viikossa.
- Harjoittele tuntemustesi mukaan.
- Rentouta hartiat ja kädet liikkeiden välillä ja muista hengittää.
- Älä tee liikkeitä kivun kanssa.
- Käytä halutessasi kylmä- tai lämpöpakkauksia esi- ja jälkihoitona omien tuntemustesi mukaisesti.
- Toista kutakin liikettä 10–15 kertaa. Pidä kaikissa liikkeissä ranteet suorina ja olkapäät kevyesti taakse alas painettuna.

1 Heiluri-liike

Alkuasento: Seiso lantion levyisessä haara-asennossa, polvet pehmeinä ja hartiat rentoina alhaalla.

Liike: Heilauta toinen käsi rennosti eteen hartiatasolle ja toinen taakse, jouta polvista. Toista vuorotellen molemmilla puolilla.

2 Nosto eteen (voidaan tehdä myös vastusnauhalla tai käsipainolla)

Alkuasento: Seiso hyvässä ryhdissä, olkapäät kevyesti taakse painettuna ja kyynärpäät 90° kulmassa.

Liike: Nosta koukistettu kyynärpää ylös vaakatasoon (90°). Palaa sitten alkuasentoon. Voit tehdä liikkeen oman käden painolla tai käyttää kuminauhaa lisävastuksena.

3 Veto alas

Alkuasento: Aseta kuminauha esimerkiksi oven yli ja ota kuminauhan päistä kiinni oven molemmin puolin hartiatasolta ranteet suorina. Vie hartiat taakse alas ja kyynärpäät lähes suoriksi.

Liike: Vedä kuminauhaa alas lantion sivuille. Pidä liikkeen aikana vatsa tiukkana, hartiat alhaalla sekä ranteet ja kyynärpäät suorina.

4 Ulkokierto/Ulkokierto kahdella kädellä

Alkuasento: Seiso hyvässä ryhdissä, kyynärpäät lähellä kylkiä 90° kulmassa. Vedä kevyesti olkapäitä taakse ja ota kuminauhasta kiinni ranteet suorina.

Liike: Venytä kuminauhaa sivuille, pysäytä liike hartioiden leveydelle. Palauta kuminauha rauhallisesti takaisin alkuasentoon. Kyynärpään ja kyljen väliin on hyvä laittaa pieni pyyhe tms. pitämään kyynärpään ja olkapään linjat kohdillaan.

5 Sormijumppa/nyrkistysharjoitus

Alkuasento: Seiso tai istu hyvässä ryhdissä, ranne suorana.

Vaihtoehto 1:

Puristele palloa/sideharsoa/sukkarullaa nyrkkiisi.

Vaihtoehto 2:

Jos puristelu aiheuttaa kipua, vie sormet nyrkkiin ilman vastusta (peukalo päällimmäiseksi). Ojenna sitten sormet suoriksi ja vie ne haralleen.

