

Nimi

**SORMINIVELTEN
LIKEHARJOITUSOHJELMA**

Laatinut:
Kir.pkl
Pvm 5.5.2005

Hyväksynyt:
H.I.
Pvm: 5.5.2005

Päivitetty:
kir.pkl
Pvm: 29.4.2020

Toista jokaista liikettä 20-30 kertaa, kolme kertaa päivässä
Kunkin liikesarjan aloitusasento on ranne ja sormet suorina ylöspäin



1. Kahden nivelen koukistus: vedä käsi nyrkkiin koukistamalla sormet vain kärki- ja keskinivelistä. Tyvi (rysty) nivelet suorina.



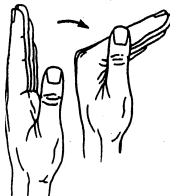
2. Kolmen nivelen koukistus: vedä käsi tiukkaan nyrkkiin koukistamalla sormet kärki-, keski- ja tyvinivelistä



3. Koukistus kärkinivelet suorina: vedä käsi nyrkkiin, mutta älä koukista sormien kärkiniveleä.



4. Koukistus kärki- ja keskinivelet suorina: koukista sormet tyvinivelestä niin, että sormet muodostavat kämmenselän kanssa suoran kulman.



5. Laita sormet nyrkkiin, pekalo kämmenessä. Ojenna sen jälkeensormia niin paljon kuin mahdollista.



Viitteet/lisätiedot:

29.4.2020 I:\Kvalitetshandbok\Kirurgi\Kirpk\Föreskrifter till portalen\Harjoitusohjelma, sorminivelten liikkeit.odt