

# KÄDEN HARJOITTEET

Käden toiminnan perustana ovat ranteen ja sormien hyvä lihasvoima sekä riittävä nivelten liikkuvuus. Nivelten liikkuvuudet on hyvä käydä läpi päivittäin. Mikäli käden alueella esiintyy kipua, voit käyttää kylmähoitoa ennen harjoitteita.



## SORMIEN HARITUS

Harita sormet mahdollisimman auki, pidä hetki ja rentouta. Toista liikettä rytmikkäästi.



## PEUKALON LIIKE

Vie peukalo pikkusormen tyveen ja avaa auki. Toista liikettä rytmikkäästi.



## PINSETTIOTE

Vie peukalo vuorotellen jokaisen sormen päähän. Tee sormista ikään kuin pyöreä rengas. Voit vastustaa liikettä toisen käden sormella.

## KUPPIHARJOITE

Supista kämmen ikään kuin kupiksi. Pidä hetki ja rentouta. Kuvittele kuppiin vettä, joka ei saa valua pois.



## SORMINIVELET

Koukista sormet nivel niveleltä. Ojenna lopuksi sormet suoriksi.



## PALLOHARJOITE

Purista palloa kaikilla sormilla, myös peukalolla. Pidä puristus hetken aikaa ja päästä rennoksi. Sormien nivelissä ei kuulu tapahtua yliojentumista puristuksen aikana.

## OJENTAJA JA KOUKISTAJA HARJOITE

*Nämä liikkeet voit tehdä painolla tai ilman.*

1. Tue kyynärvarsi pöytään kämmenpuoli alaspäin siten, että käsi jää reunan ulkopuolelle. Taivuta ranteesta vuoroin ylös ja alas. Liike vahvistaa ojentajalihasten voimaa (kuva).
2. Tue kyynärvarsi pöytään kämmenpuoli ylöspäin. Tee liike muutoin samoin kuin edellä. Liike vahvistaa koukistajalihasten voimaa.

