

Felső végtagi rövid gipszsinben végezhető gyógytorna gyakorlatok

A gipszelt végtag keringési, beidegzési és izomfunkcióinak fenntartásához már a rögzítés ideje alatt is szükség van a végtag tornáztatására. A végtag állandó felkötésére nincs szükség, de ha elfárad a végtag, így nyugalomba helyezhető. Ha gipszét szorosnak érzi, ujjai elzsibbadnak, elszíneződnek, forduljon kezelőorvosához.



1. Naponta legalább 5-6 alkalommal végezzük a magasra emelt végtagokon a következő feladatokat: 20x ökölbe szorítás, illetve az ujjak nyújtása, hátrafeszítése, 20x a nyújtott ujjak terpesztése, 20x az ujjak „bekarmolása”



2. Hajlított könyök mellett a tenyér lefelé illetve felfelé fordítása 10 alkalommal.



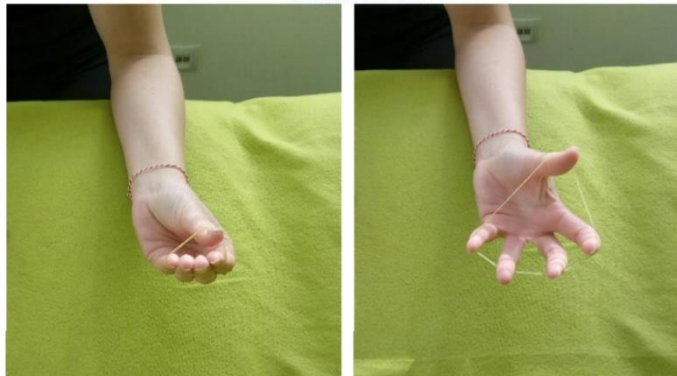
3. Szorítsunk tenyerünkbe szivacsabdát 20x, naponta 5-6 alkalommal.



4. Hüvelykujjunkt egyenként érintsük össze a szemben lévő ujjakkal 10x.



5. Ujjainkra gumigyűrűt feszítünk és terpesztjük az ujjainkat 10x.



6. Tenyerünket közelítjük vállunkhoz, hajlítjuk könyökünket, majd nyújtjuk az asztalra, 10 ismétléssel.

