

	Dokumenttyp <b>PATIENTANVISNING  POTILASOHJE</b>		Sida 1 (1)
<b>GYMNASTIKPROGRAM  VOIMISTELUOHJELMA</b>	Uppgjord av: Kir pkl Datum: 5.5.2005	Godkänd av: H.I. Datum:5.5.2005	Reviderad av: kir pkl Datum: 7.9.2018

**GYMNASTIKPROGRAM EFTER RADIUSFRAKTUR  
VOIMISTELUOHJELMA RADIUSMURTUMAN JÄLKEEN**

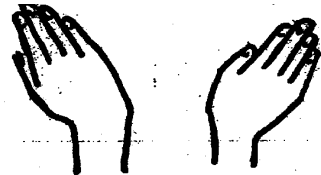
Varje övning görs 20-30 gånger, tre gånger per dag.  
Toista jokaista liikettä 20-30 kertaa, kolme kertaa päivässä.



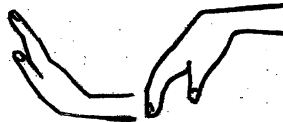
Knyt handen – sträck  
Laita sormet nyrkkiin – ojenna



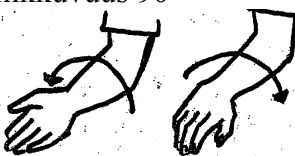
För fingrarna i tur och ordning mot tummen  
Vie sormet vuorotellen peukaloa kohden



Böj handleden i sidled till vänster och höger  
Taivuta kättä sivulta sivulle



Böj handleden uppåt och nedåt. Normal rörelse ca 90°  
Taivuta kättä ylös ja alas. Normaali liikkuvuus 90°



Stöd underarmen mot bordet, vrid handflatan uppåt och nedåt.  
Tue kyynärvarsi pöytäavasten, kierrä kämmentä ylös- ja alaspäin.

Hänvisning/Tilläggsuppgifter:  
[www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi)