

Käsi- jumppa

JUMPPAAJA: JENNI KARVONEN | KUVAT: KIMMO BRANDT, COMPIC PHOTOS OY
| TEKSTI JA OHJEET: TINJA SAARELA, REUMALIITTO

Kädetkin pitävät jumpasta. Se auttaa pitämään ne vetreinä.

Jos kädet toimivat ongelmitta, niihin ei tule kiinnitettyä huomiota. Reumasairaudet voivat kuitenkin vaikuttaa käsiin ja aiheuttaa kipuja. Käsien hyvinvoinnista kannattaa huolehtia, jotta toimintakyky säilyy. Käsijumpalla ylläpidät ja vahvistat lihasvoimaa, liikkuvuutta ja sorminäppäryyttä. Parhaimmillaan voit jopa ehkäistä ongelmien syntyä. Ranteella on tärkeä rooli käden toiminnassa. Se antaa tukea sormien voimankäytölle ja tarttumisotteille.



SORMISTUKSET

KOSKETA peukalolla vuoron perään jokaista sormea. Tee samat liikkeet toisella kädellä ja sitten molemmilla käsillä yhtä aikaa.

SILITÄ PÖYTÄÄ

KUROTA kädet pitkälle eteesi. Laita kämmenet pöytää vasten. Vedä kädet vartaloasi kohden kämmenet pöytää silittäen.



RANTEIDEN KOUKISTUS

PIDÄ kädet edessä, käsivarret vaakatasossa ja koukista ranteista ylös, alas.



VENYTÄ

LAITA molempien käsien sormet limittäin, käännä kädet ympäri ja venytä käsiä eteenpäin.

RANTEIDEN PYÖRITYS

PYÖRITÄ ranteita molempiin suuntiin. Sormet saa olla rennosti koukussa pyörittelyn ajan.



NYRKKI AUKI

PURISTA sormet nyrkkiin ja aukaise haralleen. Varmista, että sormien kärkinivelet ojentuvat kunnolla.



"KAASUTUKSET"

LAITA kädet pöydälle nyrkkiin, nyrkin pikkusormen puoleinen osa pöydän pintaan nojaten. Käännä ranteista nyrkkiä ulospäin. Tee sama kääntäen nyrkkiä sisäänpäin.



RANNE- VILKUTUKSET

PIDÄ kädet nyrkissä, sormet pöydän pintaa vasten. Käännä ranteista ulospäin. Tee sama kääntäen sisäänpäin.



ASKELLA SORMILLA

PIDÄ kämmenet pöytää vasten. Liikuta pikkusormea sivulla niin pitkälle kuin mahdollista. Nimitön seuraa ja muut sormet vuorollaan. Voit tarvittaessa auttaa toisella kädellä. Tee sama takaisin, aloita peukulla.



PEUKUTA JA PYÖRITÄ

PIDÄ kädet edelleen nyrkissä pöytää vasten. Nosta peukalot pystyyn kuin liftaisit ja laske rennosti alas, tee toistoina. Pyöritä sitten peukaloa mahdollisimman laajaa liikerataa ympäri. Pyöritä myös toiseen suuntaan.



SORMI KERRAL- LAAN YLÖS

LAITA kämmenet pöytää vasten. Nosta sormia ylös, yksi sormi kerrallaan.



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.
- Toista kutakin liikettä 10–15 kertaa. Pidä kaikissa liikkeissä ranteet suorina ja olkapäät kevyesti taakse alas painettuna.

Lämmittelyksi

- Matki pianonsoittoa sormia liikuttelemalla. Vie samalla käsiä oikealta vasemmalle ja takaisin.
- Koukista yhtä sormea kerrallaan.
- Ravistele yhtä sormea kerrallaan.
- Pane kätesi pöydälle. Rummuta ja naputtele sormia pöytää vasten.

Jos käsien 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 esimerkiksi liikkeiden tekemisen jälkeen tai tarpeen mukaan.