8. Vaja

Vadite prijemanje manjših predmetov (gumbi, manjši kamenčki) s palcem in poškodovanim prstom.

9. Vaja

Stiskajte mehko žogico in stisk zadržite 5 sekund.

.

PRIPOROČILA

Pred izvajanjem vaj lahko roko ohladite v hladni kopeli. Voda naj ima temperaturo 18-20ºC. Traja naj do 30 minut. Kopeli ne smete uporabljati v primeru svežih, nezaceljenih ran in pooperativnih šivov.

V primeru močnega otekanja svetujemo dvig poškodovanega uda v ali nad nivo srca.

Kožo na prizadeti roki lahko mažete z mastno kremo in morebitno brazgotino nežno masirate s krožnimi gibi.

Prizadeto roko uporabljajte za lažja opravila.

Za morebitne dodatne informacije se obrnite na fizioterapevta ali travmatologa.

KZ 60111

NP 1732 v1

univerzitetni klinični center ljubljana
University Medical Centre Ljubljana

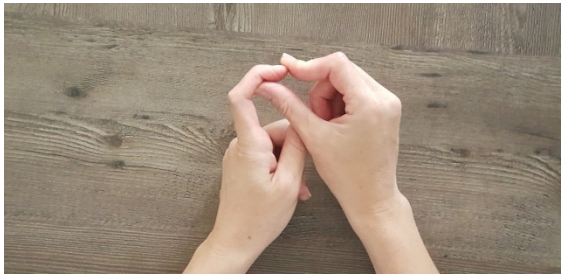
Inštitut za medicinsko rehabilitacijo
Zaloška cesta 7
1000 Ljubljana
W: www.kclj.si

NAVODILA IN VAJE PO POŠKODBI PRSTOV

Pred izvajanjem vaj se priporoča dve do tri minutna obzirna masaža prizadetega področja. Roka naj bo v sproščenem položaju.
Vaje izvajajte počasi, do bolečine, 3-5x dnevno. Vsako vajo ponovite 5 – 10x.

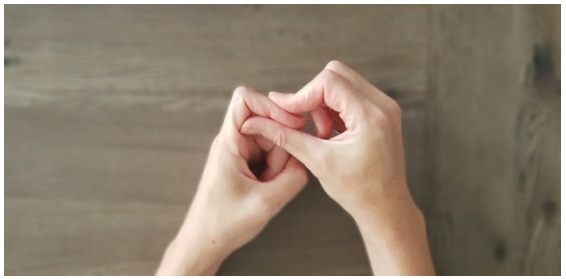
1. Vaja

S pomočjo druge roke nežno upognite poškodovani prst v področju zadnjega členka. Položaj prsta zadržite 5 sekund, nato prst s pomočjo druge roke izravnajte in ponovno zadržite položaj za 5 sekund.



2. Vaja

Pomaknite se z zdravo roko do naslednjega členka poškodovanega prsta in ponovite postopek kot pri prvi vaji.



3. Vaja

Zapestje poravnajte in upognite prve členke vseh prstov. Če je potrebno, si pomagajte z zdravo roko. Zadržite 3 sekunde.

4. Vaja

Zapestje poravnajte in naredite pest. Pri tem naj ostanejo konice prstov iztegnjene. Zadržite 3-5 sekund.

5. Vaja

Z roko počasi naredite pest. Pri tem ne smete občutiti hude bolečine. Če se poškodovani prst ne upogne v pest, si pomagajte z drugo roko. Pest zadržite za 5 sekund nato široko razprite dlan in prste.

6. Vaja

Dlan nežno položite na mizo in izravnajte prste proti podlagi kolikor lahko. Položaj zadržite 30 do 60 sekund.

7. Vaja

Dlan položite na ravno podlago. Dvignite prst ravno od podlage in ga zadržite v zraku 5 sekund nato ga vrnite v prvotni položaj. Vajo ponovite z vsemi prsti.