

# Harjoitus: Sormien harottaminen ja yhteen vieminen, C5- ja C6-selkäydinvammatasot

**Liikkeen tarkoituksena on tarttumis- ja irrottamisotteen tukeminen ja sormien liikkuvuuden lisääminen ja ylläpitäminen.**

Harjoitus tehdään rauhallisesti ja hallitusti tuolissa tai pyörätuolissa istuen. Kun teet harjoitusta, muista hengittää normaalisti. Harjoitus ei saa aiheuttaa kipua, mutta lihaskireyden tunne on sallittua.



1. Istu hyvässä asennossa.
2. Tee liike koko kynnärvarsi tuettuna pöydän päällä.
3. Tee harjoitus kämmen pöytää vasten. Pidä ranne suorassa ja paikallaan koko harjoituksen ajan. Pyri pitämään sormet suorina.
4. Aloita liike sormet yhdessä.



5. Avaa sormia mahdollisimman etäälle toisistaan.
6. Pidä sormia paikallaan hetki ja tuo takaisin alkuasentoon.
7. Tee liike terapeutilta saamasi ohjeen mukaan hallitusti yksi käsi kerrallaan. Huomioi erityisesti saamasi ohjeet sormien ojentamiseen liittyen.

Huomioi liikettä tehdessäsi, että hartia, olkavarsi ja kynnärvarsi ovat tuettuina ja mahdollisimman rentoina. Tee liikettä vain sen verran, että saat pidettyä sormet mahdollisimman suorina.

Jos et pysty tekemään harjoitusta itsenäisesti, voit pyytää tarpeen mukaan jotakuta

- tukemaan rannetta suoraan asentoon
- ohjaamaan sormien liikettä harjoituksen mukaisesti.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.