

Harjoitus: Olkapäiden pyöritys, C5- ja C6-selkäydinvammatasot

Liikkeen tavoitteena on lisätä hartianalueen liikkuvuutta ja lihasten kestävyyttä.

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. Voit nostaa pyörätuolin sivulaidat ylös, jos tasapainosi sallii.



3. Pyöritä olkapäitäsä eteenpäin.
4. Vaihda suuntaa ja pyöritä olkapäitäsä taaksepäin.
5. Toista liikettä terapeutilta saamasi ohjeen mukaan.

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