

Venytys: Käsi seinää vasten, C5- ja C6-selkäydinvammatasot

Liikkeen tarkoituksena on rintalihasten ja olkavarren lihaskireyksiensä sekä spastisuuden lievittäminen.

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



1. Istu hyvässä asennossa.
2. Asetu seinämän viereen siten, että saat nostettua kätesi mahdollisimman ylös sivulle lähelle vaakatasoa seinää vasten kuten kuvassa.
3. Käännä vartaloasi sitten hitaasti vastakkaiseen suuntaan.
4. Tee sama liike myös toiselle puolelle.
5. Tee liike terapeutilta saamasi ohjeen mukaan.

Jos et pysty liikuttamaan käsivarttasi itsenäisesti, voit pyytää jotakuta tukemaan käsivarttasi kyynärpäältä ja ranteesta ja ohjaamaan käsivarttasi harjoituksen mukaisesti yksi käsi kerrallaan. Jos teet liikkeen avustajan kanssa, voit tehdä venytyksen myös ilman seinää.