

# Harjoitus: Työntö eteenpäin, C5- ja C6-selkäydinvammatasot

**Liikkeen tarkoituksena on kyynärnivelten liikkuvuuden ja lihasvoiman lisääminen.**

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 pöydän ääressä.
2. Istu hyvässä asennossa.
3. Yritä päästä mahdollisimman lähelle pöytää. Hartiat ovat rentoina ja kyynärvarret lepäävät pöytätasolla. Pidä kädet yhdessä.
4. Aseta tai pyydä jotakuta asettamaan täytetty pullo pöydälle käsivarren etäisyydelle itsestäsi.



5. Kurota käsiäsi kohti vesipulloa ja pyri työntämään pulloa hieman kauemmaksi itsestäsi, ojenna kyynärnivelet suoriksi.
6. Vedä kyynärnivelet takaisin koukkuun. Pidä hartiat rentoina koko liikkeen ajan.
7. Keskity yhtä paljon käsivarsiesi takaisin vetämiseen kuin keskityt niiden eteenpäin työntämiseen.
8. Tee liike terapeutilta saamasi ohjeen mukaan.

Jos et pysty liikuttamaan käsivarttasi itsenäisesti, voit pyytää jotakuta tukemaan käsivarttasi kyynärpästä ja ranteesta ja ohjaamaan käsivarttasi harjoituksen mukaisesti yksi käsi kerrallaan.

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