

# Venytys: Lapaluiden lähennys, C5- ja C6-selkäydinvammatasot

**Liikkeen tarkoituksena on rintalihasten ja olkavarren lihaskireyksiä 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. Vie käsivarsiasi taakse niin, että lapaluusi lähenevät toisiaan ja rintakehä avautuu.
3. 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.