

# Harjoitus: Käsivarren vieminen sivulle, C5- ja C6-selkäydinvammatasot

**Liikkeen tavoitteena on lisätä hartianalueen lihasten kestävyyttä ja liikkuvuutta.**

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. Rentouta käsivartesi vartalon vierelle.



4. Nosta käsivartesi sivulle niin ylös kuin pystyt.
5. Pidä käsivartta ylhäällä.
6. Laske käsivarsi hallitusti alas.
7. Tee liike vuorotellen kummallakin kädellä terapeutilta saamasi ohjeen mukaan.

Jos et pysty liikuttamaan käsivarttasi itsenäisesti, voit pyytää toista henkilöä tukemaan käsivarttasi kyynärpästä ja ranteesta ja nostamaan käsivarttasi.

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