

Harjoitus: Olankohautus, C5- ja C6-selkäydinvammatasot

Liikkeen tavoitteena on lisätä hartianalueen liikkuvuutta ja rentouden tunnistamista sekä 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. Kohota hartioitasi.



4. Laske hartiat alas.
5. Paina hartioita alaspäin.
6. Rentouta hartiat.
7. Toista liikettä terapeutilta saamasi ohjeen mukaan.

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