

Rintakehän liikkuvuuden harjoittelu

Hengitys sujuu vaivattomammin, kun rintakehän alueella kudokset joustavat riittävästi ja kun ne eivät rajoita keuhkojen laajentumista sisäänhengitysvaiheessa.

Voit tehdä liikkeitä istuen tai seisten ja tarvittaessa avustettuna. Tee liikkeitä rauhallisesti ja yhtäjaksoisesti tai pidä venytys ääriasennossa hetken aikaa.

Eteen- ja taaksetaivutus



1. Taivuta ylävartaloa eteenpäin ja anna selkäsi pyöristyä.
2. Anna leuan painua alas niska ja kädet rentoina.
3. Ojenna selkäsi ja niskasi rauhallisesti suoraksi ja ojenna selkää vielä lisää taaksepäin, oman liikkuvuutesi mukaisesti.

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



- Taakse taivuttaessa voit viedä käsiäsi sivukautta taaksepäin ja kääntää kämmenet ylöspäin.
- Hengitä eteen taivuttaessa ulos ja taakse ojentautuessasi sisään.

Sivutaivutus



1. Pidä katseesi ja rintamasuuntasi koko ajan eteenpäin ja selkäsi suorassa. Älä kierrä vartaloa. Anna käsien olla rentoina vartalon vierellä.
2. Lähde taivuttamaan vartaloasi rauhallisesti sivulle, sormilla lattiaa kohden kurkottaen.

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

Kierto



1. Nosta kädet joko rintakehäsi päälle ristiin tai pidä ne rentona.
2. Lähde kiertämään ylävartaloasi rauhalliseen tahtiin puolelta toiselle, oman liikkuvuutesi mukaisesti. Anna pään liikkua liikkeen mukana.

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