

Harjoittelun aloittaminen lapaluun siiroutuksen kuntouttamiseksi

Harjoittelun tavoitteena on edistää lapaluun alueen tunnistamista ja lihasten toimintaa.

Nämä harjoitukset voit aloittaa heti hermovaurion aiheuttaman lapaluun siiroutuksen jälkeen.

Huomioi, että nämä ovat yleisiä lapaluiden alueen harjoituksia hermovaurioiden kuntouttamiseen.

Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita tai kysy terveydenhuollon ammattilaiselta, esimerkiksi fysioterapeutilta, mitkä ohjeet sopivat sinulle.

Joskus hermovaurion jälkeen lapaluun asentoa voi olla vaikea tuntea. Yritä siitä huolimatta tehdä harjoitukset niin hyvin kuin pystyt. Muista hengittää harjoituksia tehdessäsi. Hengityksen pidättäminen aiheuttaa helposti jännittymistä.

Tee harjoituksia sen verran kuin jaksat keskittyä niihin. Jaa harjoittelua pitkin päivää, jotta jaksat tehdä liikkeet huolellisesti. Tärkeää on, että teet harjoituksia päivittäin.

Kokeile harjoituksia ja valitse sinulle sopivat liikkeet.

Lapaluun asennon tunnistaminen ja harjoittaminen



- Tee harjoitus selinmakuulla lattialla tai muulla kovalla alustalla, polvet koukussa ja jalkapohjat lattialla. Pidä hartiat rentoina ja samalla tasolla.
- Pidä kädet rentoina vartalon vierellä.
- Jos mahdollista, tee harjoitus ilman tyynyä pään alla.

- Tunnustele miltä asento tuntuu.
- Tunnetko molemmat lapaluusi lattialla? Onko tunne samanlainen molemmilla puolilla?
- Tuntuuko toisen lapaluun reuna voimakkaammin tai terävämmin lattiaa vasten kuin toisen?
- Voit liikuttaa käsiäsi rauhallisesti lattiaa pitkin sivuille tai nostaa ylös kohti kattoa. Tunnustele, muuttuuko lapaluun alueen tuntemus.
- Kokeile, pystytkö muuttamaan tuntemuksen samanlaiseksi molemmissa lapaluissa. Paina kevyesti olkapäitä kohti lattiaa ja vedä lapaluita yhteen. Liike voi alkuun olla vaikeaa, joten ole kärsivällinen.

Joskus lapaluun asentoa voi olla vaikea tuntea. Voit silti jatkaa harjoittelua turvallisesti.

Harjoituksen voit tehdä useita kertoja päivässä. Harjoituksen voit tehdä myös selkä seinää tai tuolin selkänojaa vasten.

Hartioiden symmetrisyys

1. Katso hartioidesi asentoa peilin kautta.
 - Ovatko hartiasi samalla tasolla?
 - Pystytkö korjaamaan asentosi niin, että saat hartiat samalle tasolle?
 - Onko toinen hartiasi edempänä kuin toinen?
 - Pystytkö viemään toisen hartiasi taaksepäin samaan asentoon kuin toinen hartia on?
2. Tee asennon korjausta mahdollisimman pienellä lihastyöllä.
 - Pystytkö pitämään asentoa hetken aikaa?
3. Päästä asento rauhallisesti rennoksi.
4. Toista harjoitus.

Kun harjoitus tuntuu helpolta, kokeile tunnistaa hartioiden symmetrinen asento ilman peilin apua.

Harjoituksen voit tehdä useita kertoja päivässä. Huomioi ja pyri korjaamaan hartian asentoa pitkin päivää myös istuessa, seistessä ja makuulla.

Hartioiden nostaminen



- Tee harjoitus seisten, kädet vartalon vierellä.
- Pyöräytä molempia hartioita yläkautta taakse ja vedä lapaluita yhteen. Pyri viemään lapaluita samalla alaspäin.
- Pidä asento hetken aikaa.
- Päästä hartiat rauhallisesti rennoksi.
- Toista harjoitus.

Voit hyödyntää harjoituksessa peiliä. Voit tehdä harjoituksen tarvittaessa myös istuen. Voit tehdä harjoituksen useita kertoja päivässä.

Käsien nostaminen ylös selinmakuulla

Liikkeen tarkoituksena on olkapään ja lavan liikeradan ylläpito sekä lavan hallinta olkapään liikkeen aikana.



- Tee harjoitus selinmakuulla lattialla tai muulla kovalla alustalla, polvet koukussa ja jalkapohjat lattialla. Pidä hartiat rentoina ja samalla tasolla.
- Laita kädet yhteen ja sormet ristiin vatsan päälle.
- Pyri tuntemaan molemmat lapaluusi lattiaa vasten samanlaisina.
- Jos tunnet hermovaurion puoleisen lapaluun reunan voimakkaammin tai

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi-palvelun Kuntoutumistaloon. Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.
Päivitetty 2026

terävämmin lattiaa vasten, korjaa
lapaluun asentoa samanlaiseksi kuin
toisella puolella.



- Nosta kädet suorina ylös kohti kattoa ja vie ne pään vierelle vartalon jatkoksi.
- Palaa takaisin alkuasentoon.



- Tee liike rauhallisesti ja hallitusti niin pitkälle, että lavan hallinta säilyy.
- Tunne molempien lapaluiden liike lattialla samanlaisena koko liikkeen ajan. Lisää vähitellen liikelaajuutta ja kuuntele omia tuntemuksiasi.
- Kiinnitä huomiota hyvään asentoon ja lapaluun hallintaan koko liikkeen ajan.

Käsien vieminen ylös sivukautta selinmakuulla



- Tee harjoitus selinmakuulla lattialla tai muulla kovalla alustalla, polvet koukussa ja jalkapohjat lattialla. Pidä hartiat rentoina ja samalla tasolla.
- Pidä kädet suorana vartalon vierellä ja kämmenselät lattiaa vasten.
- Pyri tuntemaan molemmat lapaluusi lattiaa vasten samanlaisina. Jos tunnet hermovaurion puoleisen lapaluun reunan voimakkaammin tai terävämmin lattiaa vasten, korjaa lapaluun asentoa samanlaiseksi kuin toisella puolella.



- Vie kädet suorina lattiaa pitkin sivukautta kohti päätä.
- Tee liike rauhallisesti ja hallitusti niin pitkälle, että lavan hallinta säilyy. Tunne molempien lapaluiden liike lattialla koko liikkeen ajan.
- Tee käsillä niin suuri liike kuin mahdollista. Alkuun leikatun käden liike voi olla pienempi kuin toisella puolella.



- Palaa takaisin alkuasentoon.
- Lisää vähitellen liikelaajuutta ja kuuntele omia tuntemuksiasi.
- Kiinnitä huomiota hyvään asentoon ja lapaluun hallintaan koko liikkeen ajan.

Käsien vuorokurottelu selinmakuulla



- Tee harjoitus selinmakuulla lattialla tai muulla kovalla alustalla, polvet koukussa ja jalkapohjat lattialla. Pidä hartiat rentoina ja samalla tasolla.
- Nosta kädet ylös kohti kattoa. Kämmenet osoittavat toisiaan kohti.
- Pyri tuntemaan molemmat lapaluusi lattiaa vasten samanlaisina.
- Jos tunnet hermovaurion puoleisen lapaluun reunan voimakkaammin tai terävämmin lattiaa vasten, korjaa lapaluun asentoa samanlaiseksi kuin toisella puolella.



- Kurota toista kättä ylös kohti kattoa niin, että hartia ja lapaluu nousevat lattialta.
- Palauta hartia ja lapaluu hallitusti takaisin alas.



- Tee liike molemmilla käsillä vuorotellen rauhalliseen tahtiin.
- Lisää vähitellen liikelaajuutta ja kuuntele omia tuntemuksiasi.

Kyynärvarsien avaus sivulle selinmakuulla



- Tee liike selinmakuulla, polvet koukussa ja jalkapohjat kiinni lattiassa. Anna hartioiden olla rentoina ja samalla tasolla.
- Pyri tuntemaan molemmat lapaluusi lattiaa vasten samanlaisina.
- Jos tunnet hermovaurion puoleisen lapaluun reunan voimakkaammin tai terävämmin lattiaa vasten, korjaa

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi-palvelun Kuntoutumistaloon. Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.
Päivitetty 2026

lapaluun asentoa samanlaiseksi kuin toisella puolella.

- Pidä kädet vartalon vierellä. Koukista kyynärpäät niin, että sormet ovat kohti kattoa. Kämmenet osoittavat toisiaan kohti.
- Avaa kyynärvarsia sivulle niin, että kyynärpäät pysyvät paikallaan vartalon vierellä. Tee niin suuri liike kuin mahdollista.
- Pyri tuntemaan kuinka liikkeen aikana lapaluut liikkuvat kohti selkärankaa ja lihakset jännittyvät lapojen välissä.
- Palaa takaisin alkuasentoon.
- Jatka liikettä rauhallisesti omaan tahtiin.



Voit laittaa halutessasi pienen tyynyn tai pyyherullan käden ja kyljen väliin.

Joskus lapaluun asentoa voi olla vaikea tuntea. Voit silti jatkaa harjoittelua turvallisesti. Kiinnitä huomiota hyvään asentoon ja lapaluun hallintaan koko liikkeen ajan.