

Harjoitus: Kyynärnivelen koukistus, C5- ja C6-selkäydinvammatasot

Liikkeen tavoitteena on lisätä lihasvoimaa ja kyynärpään 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. Koukista kyynärnivelesi ja vie kätesi olkapäällesi.
5. Laske käsivartesi hallitusti alas.
6. Tee liike yksi käsi kerrallaan terapeutilta saamasi ohjeen mukaan.

Jos et pysty tekemään liikettä itsenäisesti, voit pyytää toista henkilöä tukemaan käsivarttasi kyynärpästä ja ranteesta ja liikuttamaan käsivarttasi harjoituksen mukaisesti.

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