

Venytys: Käsivarsi rinnan yli, C5- ja C6-selkäydinvammatasot

Liikkeen tarkoituksena on olkavarren ja lavan alueen lihaskireyksiensä sekä spastisuuden lievittäminen.

Venytys tehdään rauhallisesti ja hallitusti tuolissa tai pyörätuolissa istuen. Kun teet venytystä, muista hengittää normaalisti. Venytys ei saa aiheuttaa kipua, mutta lihaskireyden tunne on sallittua.



1. Istu hyvässä asennossa.
2. Vie käsivartesi rinnan yli ja pidä toisella kädellä sitä ylhäällä.
3. Tee sama liike myös toiselle puolelle.
4. Tee liike terapeutilta saamasi ohjeen mukaan.

Jos et pysty liikuttamaan käsivarttasi itsenäisesti, voit pyytää jotakuta tukemaan käsivarttasi kyynärpäältä ja ranteesta ja ohjaamaan käsivarttasi harjoituksen mukaisesti yksi käsi kerrallaan.

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