

# Harjoitus: Kampaaminen ja housujen ylös veto, C5- ja C6-selkäydinvammatasot

**Liikkeen tavoitteena on lisätä lihasvoimaa sekä ranteen, kyynärpään ja hartian 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. Nosta käsivarttasi ylös ikään kuin kampaisit hiuksiasi.



4. Vie kätesi lantiollesi ikään kuin olisit vetämässä housujasi ylös.
5. Tee liike yksi käsi kerrallaan terapeutilta saamasi ohjeen mukaan.
6. Laske käsivartesi hallitusti alas.

Jos et pysty liikuttamaan käsivarttasi itsenäisesti, voit pyytää jotakuta tukemaan käsivarttasi kyynärpästä ja ranteesta ja ohjaamaan käsivarttasi harjoituksen mukaisesti.

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