

Harjoitus: Käsien taputus, C5- ja C6-selkäydinvammatasot

Liikkeen tavoitteena on lisätä hartian ja lapaluiden liikkuvuutta ja lihasvoimaa.

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 käsivarret hartiatasoon kyynärnivelet suorina. Kosketa kämmenillä toisiaan vartalon edessä, ikään kuin taputtaisit.
4. Laske käsivartesi hallitusti alas.



5. Pyri viemään kätesi selän takana niin lähelle toisiaan, kuin pystyt. Pidä kyynärnivelet suorina.
6. Voit tehdä liikkeen myös yhdellä käsivarrella kerrallaan.
7. Tee liikettä terapeutilta saamasi ohjeen mukaan.

Jos et pysty liikuttamaan käsivarttasi itsenäisesti, voit pyytää jotakuta tukemaan käsivarttasi kyynärpästä 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.