

Harjoitus: Käsivarsien pyöritys, C5- ja C6-selkäydinvammatasot

Liikkeen tavoitteena on lisätä lihasvoimaa 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. Nosta käsivartesi sivuille niin, että vartalosi muodostaa T-kirjaimen.



3. Pyöritä käsivarsiasi eteenpäin ja taaksepäin.
4. Tee liikettä terapeutilta saamasi ohjeen mukaan.
5. Vaihtelua harjoitukseen saat, kun teet pienempää tai isompaa ympyrää.

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.