

Lapaluuta ympäröivien lihasten vahvistaminen vastusnauhalla

Lapaluun liikettä ja hallintaa tukevia lihaksia voidaan vahvistaa vastusnauhaharjoittelulla.

Näitä liikkeitä voit tehdä lavan alueen lihasten harjoittamiseen ja lavan siiratuksen kuntoutuksessa. Jos käytät näitä harjoituksia lavan siiratuksen kuntouttamiseen, varmista fysioterapeutilta sinulle sopivat liikkeet ja harjoitusmäärät.

- Aloita harjoittelu muutamilla toistoilla, kuten 5–10 toistolla. Lisää toistojen määrää lavan hallinnan lisääntyessä.
- Tee liikkeitä 2–3 sarjaa.
- Tee harjoittelua säännöllisesti. Pidä lepopäivä harjoittelusta, jos harjoittelu tuntuu raskaalta.
- Saat harjoittelusta raskaampaa, jos vaihdat vastusnauhan tiukemmaksi tai pidät vastusnauhaa kireämmällä.

Soutuliike seisten tai istuen



1. Laita vastusnauha kiinni esimerkiksi ovenkahvaan tai muuhun tukevaan rakenteeseen.
2. Ota vastusnauhan päistä kiinni ja pyöräytä vastusnauha kämmenten ympärille.
3. Asetu sellaiseen kohtaan istumaan tai seisomaan, että vastusnauha on suorana, mutta ei ihan vielä kireällä.
4. Kädet ovat suorana edessäsi.
5. Vedä vastusnauhaa kohti vatsaasi ja kylkiäsi, kyynärpäät liikkuvat kylkien vierestä taakse.
6. Palauta kädet rauhallisesti ja hallitusti takaisin eteesi suoriksi.
7. Jatka liikkeen tekemistä rauhallisesti omaan tahtiisi.



Aloita liike pienemmällä liikkeellä ja lisää liikelaajuutta voiman lisääntyessä. Aloita harjoittelu kevyellä vastusnauhalla. Voit vaihtaa vastusnauhan raskaampaan, kun harjoitus muuttuu helpoksi.

Olkanivelen sisäkierto



1. Laita vastusnauha kiinni esimerkiksi ovenkahvaan tai muuhun tukevaan rakenteeseen.
2. Ota kiinni vastusnauhasta ja käänny sivuttain niin, että vastusnauha on harjoitettavan käden puolella.
3. Pidä olkavarsi vartalon vierellä ja kyynärpää koukussa noin 90 asteen kulmassa.



4. Vedä vastusnauhaa ja kierrä kyynärvartta sisäänpäin. Pidä olkavarsi paikallaan liikkeen ajan.
5. Palauta käsi rauhallisesti ja hallitusti alkuasentoon.
6. Jatka liikkeen tekemistä rauhallisesti omaan tahtiisi.

Voit hyödyntää harjoituksessa peiliä. Voit tehdä harjoituksen tarvittaessa myös istuen. Voit tehdä harjoituksen useita kertoja päivässä.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi-palvelun Kuntoutumistaloon. Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.
Päivitetty 2026

Olkanelven ulkokierto



1. Laita vastusnauha kiinni esimerkiksi ovenkahvaan tai muuhun tukevaan rakenteeseen.
2. Ota kiinni vastusnauhasta ja käänny sivuttain niin, että vastusnauha jää vastakkaisen käden puolelle.
3. Pidä olkavarsi vartalon vierellä ja kyynärpää koukussa noin 90 asteen kulmassa.



4. Vedä vastusnauhaa ja kierrä kyynärvartta ulospäin. Pidä olkavarsi paikallaan liikkeen ajan.
5. Palauta käsi rauhallisesti ja hallitusti alkuasentoon.
6. Jatka liikkeen tekemistä rauhallisesti omaan tahtiisi.

Ojentajien harjoitus



1. Laita vastusnauha kiinni esimerkiksi ovenkahvaan tai muuhun tukevaan rakenteeseen.
2. Ota vastusnauhan päistä kiinni ja pyöräytä vastusnauha kämmmenten ympärille.
3. Asetu sellaiseen kohtaan istumaan tai seisomaan, että vastusnauha on suorana, mutta ei ihan vielä kireällä.
4. Kädet ovat suorana edessäsi.
5. Seiso ryhdikkäässä asennossa.



6. Vedä kädet suorina alas vartalon vierelle ja jännitä samalla lapaluita alaspäin.
7. Palauta kädet hallitusti takaisin alkuasentoon.
8. Jatka liikkeen tekemistä rauhallisesti omaan tahtiisi.