

Haastavampi harjoittelu lapaluun siirrotuksen kuntouttamiseksi

Kun lavan hallinta onnistuu, voit siirtyä haastavampiin harjoitteisiin.

Käytä hermovaurion puoleista kättä arjessa mahdollisimman normaalisti, kun lavan hallinta lisääntyy ja etenet haastavampiin harjoituksiin. Lisää käden käyttöä arjessa asteittain.

Voit taas

- käyttää kättä hartiatason yläpuolella myös pystyasennossa.
- kantaa ja nosta tavaroita.

Tee näitä harjoituksia, kun lavan hallinta onnistuu

- Aloita harjoittelu muutamilla toistoilla, kuten 5–10 toistolla.
- Tee harjoituksia 2–3 sarjaa.
- Lisää toistojen määrää lavan hallinnan lisääntyessä.
- Jos harjoittelu tuntuu raskaalta, pidä myös tarvittaessa lepopäiviä harjoittelusta.

Lapaluiden asentoa voi olla vaikea tuntea. Pyri tuntemaan koko harjoituksen ajan molempien lapaluiden seutua niin, että ne tuntuisivat samanlaisilta ja liikkuvat samalla lailla. Muista hengittää harjoituksia tehdessäsi. Hengityksen pidättäminen aiheuttaa helposti jännittymistä.

Kumarrus konttausasennossa



1. Vie takapuolta taakse ja istu kantapäiden päälle. Pidä kädet paikoillaan.
2. Voit laskea otsan lattiaan.
3. Tarvittaessa voit avata polvia sivuille, pidä asento hetken aikaa.
4. Anna hengityksen virrata vapaasti.
5. Nouse takaisin konttausasentoon.
6. Toista liikettä omaan tahtiin rauhallisesti.

Käden nosto eteen konttausasennossa



1. Tee liike konttausasennossa.
2. Pidä niska suorassa ja katse lattiassa hieman käsien etupuolella.
3. Työnnä käsillä pois päin lattiasta, eli tunne ja pidä hyvä lapatuki.
4. Pidä lantio paikallaan ja alaselässä luonnollinen notko koko liikkeen ajan. Nosta toinen käsi irti lattiasta ja vie kättä eteenpäin.
5. Laske käsi takaisin alas.



6. Tee sama liike toisella puolella.
7. Jatka liikkeen tekemistä rauhallisesti omaan tahtiisi.

Seinää vasten punnertaminen



1. Seiso kasvot seinää päin.
2. Vie kädet seinälle leveään punnerrusasentoon rinnan korkeudelle, sormet osoittavat ylöspäin.



3. Tee punnerrusliike.
4. Keskity liikkeessä siihen, ettei lapaluu siirota.
5. Pidä vartalo suorana ja hartiat alhaalla punnerrusliikkeen aikana.
6. Jatka liikkeen tekemistä rauhallisesti omaan tahtiisi.