

Harjoitus: Työntö sivulta toiselle, C5- ja C6-selkäydinvammatasot

Liikkeen tarkoituksena on ranteen, kyynärnivelen ja hartian lihasvoiman lisääminen.

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 pöydän ääressä.
2. Istu hyvässä asennossa.
3. Yritä päästä mahdollisimman lähelle pöytää. Hartiat ovat rentoina ja kyynärvarret lepäävät pöytätasolla.
4. Aseta tai pyydä jotakuta asettamaan vesipullo pöydälle vasemmalle puolellesi sellaiselle etäisyydelle, johon yllät.
5. Tuo oikea ranteesi pullon viereen niin, että pikkusormen puoleinen sivu on pöytää vasten.



6. Työnnä pulloa mahdollisimman pitkälle oikealle kyynärnivelen ja ranne suorina.
7. Palauta pullo oikealla kädelläsi takaisin eteesi.
8. Tee sama liikesarja vasemmalla kädellä.
9. Tee liikesarja 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.