

Harjoitus: Tikapuiden kiipeäminen, 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 eteesi ja liikuta niitä ikään kuin kiipeäisit tikapuita ylös ja alas.
3. Tee liikettä terapeutilta saamasi ohjeen mukaan.
4. Laske käsivartesi hallitusti alas.

Jos et pysty liikuttamaan käsivarttasi itsenäisesti, voit pyytää jotakuta tukemaan käsivarttasi kyynärpäältä ja ranteesta ja ohjaamaan käsivarttasi harjoituksen mukaisesti yksi käsi kerrallaan.