

Harjoitus: Peukalon lähennys ja loitonnuks, C5- ja C6-selkäydinvammatasot

Liikkeen tarkoituksena on muun muassa laajemman tarttumisotteen saaminen, peukalon liikkuvuuden lisääminen ja ylläpitäminen.

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. Tee liike koko kyynärvarsi tuettuna pöydän päällä.
3. Tee harjoitus kämmen pöytää vasten.
4. Aloita liike peukalo kämmenen vierellä.



5. Vie peukaloa pois päin kämmenestä mahdollisimman pitkälle.
6. Pidä peukaloa paikallaan hetki ja tuo takaisin alkuasentoon.
7. Tee liike terapeutilta saamasi ohjeen mukaan hallitusti yksi käsi kerrallaan. Huomioi erityisesti saamasi ohjeet sormien ojentamiseen liittyen.

Huomioi liikettä tehdessäsi, että hartia, olkavarsi ja kyynärvarsi ovat tuettuina ja mahdollisimman rentoina. Voit tehdä harjoitteen käsi pöydällä tai sylissä.

Jos et pysty tekemään harjoitusta itsenäisesti, voit pyytää tarpeen mukaan jotakuta

- tukemaan käsivarttasi kyynärpäältä ja/tai kyynärvarresta
- ohjaamaan peukalon liikettä tai pitämään peukalon asentoa harjoituksen mukaisesti.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.