

# Harjoitus: Käden taaksepäin vienti, C5- ja C6-selkäydinvammatasot

**Liikkeen tavoitteena on lisätä hartianalueen lihasten kestävyyttä ja 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. Mikäli istut pyörätuolissa, tee liikettä sen verran kuin tuolin selkänoja sallii.
3. Voit nostaa pyörätuolin sivulaidat ylös, jos tasapainosi sallii.
4. Rentouta käsivartesi vartalon vierelle.



5. Vie käsivarttasi taaksepäin niin pitkälle, kuin voit. Kynärpää voi koukistua liikkeen aikana.
6. Pidä käsivartta paikallaan.
7. Laske käsivarsi hallitusti alas.
8. Tee liike vuorotellen kummallakin kädellä terapeutilta saamasi ohjeen mukaan.

Jos et pysty liikuttamaan käsivarttasi itsenäisesti, voit pyytää toista henkilöä tukemaan käsivarttasi kynärpästä ja ranteesta ja ohjaamaan käsivarttasi harjoituksen mukaisesti.