

Harjoitus: Tenodesis-ote, C5- ja C6-selkäydinvammatasot

Liikkeen tarkoituksena on tukea sormien luontaista liikettä ranteen liikkeen avulla.

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.

Tenodesis tarkoittaa sormien koukistumista ranteen nostamisen aikana, mikä mahdollistaa tarttumisen myös ilman sormien aktiivista toimintaa. Sormien suoristuminen ja otteen irrottaminen tapahtuu samalla, kun ranne laskeutuu alas.



1. Istu hyvässä asennossa.
2. Tue kyynärvarsi esimerkiksi tyynyllä. Sormet ja ranne eivät ole tuettuina.
3. Tee liike kämmen alaspäin. Pidä ranne ja sormet mahdollisimman rentoina.



4. Nosta rannetta ylöspäin. Pidä sormet rentoina ja anna niiden koukistua nyrkkiin.



5. Laske ranteesi hallitusti alaspäin. Pidä sormet rentoina ja anna niiden suoristua liikkeen aikana.

6. Tee liike terapeutilta saamasi ohjeen mukaan hallitusti yksi käsi kerrallaan.

Jos et pysty tekemään liikettä itsenäisesti, voit pyytää jotakuta avustamaan liikettä:

- nostamaan rannetta ja samalla koukistamaan sormia
- laskemaan rannetta ja samalla suoristamaan sormia.

Huomioi liikettä tehdessäsi, että hartia, olkavarsi ja kyynärvarsi ovat tuettuina ja mahdollisimman rentoina.

Älä koskaan anna kenenkään taivuttaa rannettasi ylös ja samalla suoristaa sormiasi. Tämä venyttää jänteitä ja heikentää mahdollisuuksiasi hyödylliseen otteeseen.

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