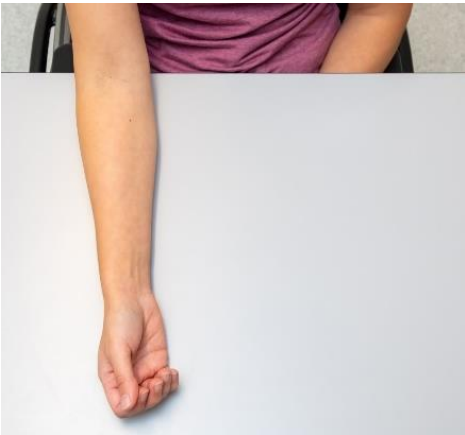


Harjoitus: Kämmenten kääntö, C5- ja C6-selkäydinvammatasot

Liikkeen tarkoituksena on lisätä ja ylläpitää kyynärnivelen kiertoa sekä aktivoida kyynärvarren kiertoon osallistuvia lihaksia.

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 harjoitus käsi tuettuna pöydän päällä tai sylissä.
3. Pidä hartia ja olkavarsi paikallaan ja rentona liikkeen aikana.
4. Pyri pitämään kyynärpää paikallaan harjoituksen aikana.
5. Aloita liike kämmenpuoli ylöspäin.



6. Käänä kättäsi niin, että kämmenpuoli osoittaa alaspäin.
7. Käänä kämmenesi osoittamaan takaisin ylöspäin.
8. Tee liike terapeutilta saamasi ohjeen mukaan hallitusti yksi käsi kerrallaan. Huomioi erityisesti ranteen asennon hallinta, kun teet harjoitusta. Pidä ranne suorassa asennossa.

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.