

Harjoitus: Käden kohotus eteenpäin, 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. Voit nostaa pyörätuolin sivulaidat ylös, jos tasapainosi sallii.



3. Nosta käsi mahdollisimman suorana eteen.
4. Kurota kättä eteenpäin.
5. Laske käsivarsi hallitusti alas.
6. Toista liike vuorotellen kummallakin kädellä terapeutilta saamasi ohjeen mukaan.

Jos et pysty suorittamaan liikettä itsenäisesti, voit pyytää toista henkilöä avustaman liikkeen suorittamisessa.

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