

# Harjoitus: Peukalon koukistus, C5- ja C6-selkäydinvammatasot

Liikkeen tarkoituksena on tarttumisosotteen tukeminen ja 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. Käännä kämmen ylöspäin. Pidä kyynärpäätä paikallaan.
4. Aloita liike peukalo kämmenen vierellä.



5. Vie peukaloa kohti pikkusormen tyveä.
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.