

Harjoitus: Nyrkkeily, C5- ja C6- selkäydinvammatasot

Liikkeen tavoitteena on lisätä hartian ja lapaluiden liikkuvuutta ja lihasvoimaa. Hyödynnä harjoittelussa yläselän kierto liikettä, mikäli se on mahdollista.

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. Asetu tuolissasi hieman eteenpäin, jos tasapainosi sen sallii.
4. Tee liikesarjat terapeutilta saamasi ohjeen mukaan.
5. Voit tehdä nyrkkeilyliikkeen suoraan eteenpäin, ylöspäin, alaspäin ja/tai vastakkaiselle sivulle viistoon ylävartaloa kiertäen.
6. Tee liikkeitä joko käsivarsiasi vaihdellen tai yksi puoli kerrallaan.

Jos et pysty liikuttamaan käsivarttasi itsenäisesti, voit pyytää jotakuta tukemaan käsivarttasi kyynärpästä ja ranteesta ja ohjaamaan käsivarttasi harjoituksen mukaisesti yksi käsi kerrallaan.