

# Harjoitus: Sormien koukistus ja ojennus sormi kerrallaan, C5- ja C6-selkäydinvammatasot

**Liikkeen tarkoituksena on sormien liikuttaminen hallitusti yksi kerrallaan.**

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. Tee harjoitus kämmen alaspäin. Vältä ranteen taipumista sivusuuntaan. Pidä kämmen paikallaan, liikuta vain sormia.
4. Aloita liike viemällä kaikki sormet koukkuun.



5. Ojenna yksi sormi kerrallaan suoraksi.
6. Pidä sormi hetken suorana. Vedä sormi takaisin koukkuun.
7. Toista liikesarja kaikilla sormilla.
8. 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.

Jos et pysty tekemään harjoitusta itsenäisesti, voit pyytää tarpeen mukaan jotakuta

- tukemaan rannetta suoraan asentoon. Täydellisissä vammoissa harjoitus tehdään ranne kevyesti koukistettuna.
- ohjaamaan sormien liikettä harjoituksen mukaisesti
- rajoittamaan viereisten sormien liikettä.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.

Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.