



Kymenlaakson hyvinvointialue

Nivelinfo: niska ja yläraaja



Tee harjoitteet 2-4 kertaa viikossa. Tee 10-15 toistoa per liike, 2-3 sarjaa. Kivun voimakkuuden tulisi pysyä harjoittelun aikana siedettävänä ja harjoittelun jälkeen kivun tulisi lievittyä noin puolen tunnin kuluessa. Mikäli kipu jatkuu pidempään, tee seuraavalla kerralla vähemmän toistoja tai sarjoja.

Haasta harjoitteita vastuksen avulla harjoittelun edetessä/liikkeen sujuvoituessa.

©The Peter Pan Club & H.M.L. Jenkins

1. Istumasta seisomaan nousu



©Physiotools

Asetu seisomaan penkin etupuolelle, jalat hartioiden leveydellä. Pidä kädet rennosti vartalon vieressä.

Vie lantio taakse ja laskeudu kyykyyn kohti tuolin istuinta. Polvet osoittavat jalkaterien kanssa samaan suuntaan. Nosta käsiä etukautta ylös mahdollisimman ylös, samalla kun istuudut. Laskeudu penkille ja nouse ylös takamuksen koskettaessa tuolia. Ylös noustessa laske kädet takasin alas.

Tarvittaessa voit auttaa käsien nostoa kepillä.

Haasta harjoitetta ottamalla käsiin painoa (kädet voivat pysyä silloin vartalon vieressä) tai laittamalla painoa selässä olevaan reppuun.



©Physiotools

2. Tukeutuminen / punnerrus

Asetu seisomaan pöydän eteen, varmista että pöytä pysyy paikallaan. Aseta kämmenet pöydän etureunalle olkapäiden alle. Astu jaloilla taakse päin. Jännitä keskivartalo kevyesti. Työnnä lapaväliä kohti kattoa, pidä keski- ja alaselkä paikallaan. Hartioiden tulisi pysyä rentoina koko ajan.

Vaihtoehto 1.

Irrota toinen käsi hetkeksi irti alustasta, pidä selän asento samalaisena. Toista toisella kädellä.

Vaihtoehto 2.

Pidä rangan ja niskan asento samalla, kun koukistat kyynärpäitä. Tuo rinta lähelle pöytää, ala-asennossa kyynärpäät osoittavat takaviistoon sivulle. Työnnä käsien kautta ja punnerra vartalo takaisin ylös.

Huom!

Toistojen välillä hae hyvä asento uudelleen.

Pidä katse etualaviistossa koko ajan, vedä kevyesti leukaa sisään kuin olisit tekemässä pientä kaksoisleukaa



©Physiotools

3. Olkapään ulkokierto

Käy kylkimakuulle ja tuo jalat koukkuun. Voit asettaa halutessasi ohuen pyyhkeen päällimmäisen olkavarren alle ja koukista kyynärpää suoraan kulmaan. Vie lapaluuta kevyesti kohti selkärankaa, hieman alas ja säilytä asento.

Pidä olkavarsi paikoillaan ja käännä kyynärvartta kohti kattoa/takaseinää. Palauta hallitusti alkuasentoon.

Haasta harjoitetta ottamalla painoa käteen.



©Physiotools

4. Soutu kierrolla

Kiinnitä vastusnauha rintakehän korkeudelle esim. oven kahvaan. Aloita istuen, kädet ojennettuina eteen ja kyynärpäät suorina. Pidä kiinni etupuolellesi kiinnitetyn vastusnauhan päistä ja kiristä nauhasta löysät pois. Vedä toista kyynärpäätä koukkuun vartalon viereen samalla, kun vedät saman puolen lapaluuta kohti vastakkaista takataskua. Anna vartalon kiertyä soutu liikkeen mukana. Palaa rauhallisesti alkuasentoon ja toista toiselle puolelle.

Huom!

Pidä hartia alhaalla koko liikkeen ajan.

Liike tuntuu eri tavalla, jos annat pään kiertyä mukana tai jos pidät katseen edessä koko liikkeen ajan.



5. Olkanivelen koukistus-ojennus

Seistessä, ota toisella jalalla askel eteenpäin. Avaa rintakehää työntämällä kevyesti rintakehän yläosaan etuyläviistoon.

Vaihtoehto 1

Kiinnitä vastusnauha etu-yläviistoon esim. oven yläpuolelle (solmu vastusnauhan päähän ja solmittu pää avoimen oven yli, sulje ovi). Paino on enemmän takana olevan jalan päällä. Ota vastakkaisen puolen kädellä kiinni vastusnauhasta.

Vedä vastusnauhasta kiinni pitävää kättä suorana alas vartalon sivulle samalla, kun viet painoa edessä olevalle jalalla. Palaa rauhallisesti takaisin alkuasentoon.

Vaihtoehto 2.

Vaihda vastuksen suuntaa. Aseta vastusnauhan toinen pää edessä olevan jalan alle ja ota toisella kädellä nauhan toisesta päästä kiinni. Tai voit tehdä harjoitteen myös painolla. Nosta kättä etukautta ylöspäin ja laske rauhallisesti alas

Huom!

Pidä hartia ja lapa alhaalla koko liikkeen ajan. Rystyset osoittavat ulospäin koko liikkeen ajan.



6. Olkanivelen lähennys

Vaihtoehto 1.

Kiinnitä vastusnauha etu-ylä viistoon esim. oven yläpuolelle. Seiso käsi sivulla irti vartalosta ja tartu vastusnauhaan. Peukalon tyvi osoittaa kohti seinää, johon vastusnauha on kiinnitetty.

Vedä käsi suorana alas vartalon viereen. Palauta rauhallisesti takaisin alkuasentoon.

Vaihtoehto 2.

Vaihda vastuksen suuntaa. Aseta vastusnauhan toinen pää jalan alle ja ota toisella kädellä nauhan toisesta päästä kiinni tai ota paino toiseen käteen. Nosta kättä sivukautta ylöspäin ja laske rauhallisesti takaisin alas.

Huom!

Kämmen osoittaa eteenpäin koko liikkeen ajan.

Pidä hartia alhaalla koko liikkeen ajan.