

Olkapään harjoitteita

Harjoitteiden tarkoitus on palauttaa normaali liikunta- ja toimintakyky. Älä huolestu, jos et pysty tekemään liikkeitä täydellä liikeradalla. Liikkeet saattavat tuntua aluksi jähmeiltä ja jäykiltä. Liikkuvuus palautuu vähitellen 3–4 viikon kuluessa. Tärkeää on harjoitella aktiivisesti.

Miten monta kertaa ja miten usein?

- Pyri harjoittelemaan päivittäin useampaan otteeseen.
- Harjoituksia ei voi tehdä liikaa.
- Harjoittele kivun sallimissa rajoissa.

Olkapään avustettu koukistus



Tee harjoitus alkuvaiheessa selinmakuulla ja myöhemmin voit alkaa harjoittelemaan liikettä seis- ten. Selinmakuulla pyri pitämään yläselkä kiinni alustassa ja hartiat rentoina. Käytä toista kättä apuna ja nosta harjoitettavaa kättä ylös peukalo edellä. Palauta takaisin alkuasentoon rauhallisesti.

Olkapään avustettu ulkokierto



Tee harjoitus alkuvaiheessa selinmakuulla ja myöhemmin voit alkaa harjoitella liikettä seisten. Kä- det vartalon vierellä ja kyynärpäät koukussa. Pidä kiinni kepeistä molemmin käsin. Vie harjoitetta- vaa kättä ulospäin peukalo edellä avustaen liikettä kepillä. Pidä kyynärpää lähellä vartaloa koko liikkeen ajan. Palaa takaisin alkuasentoon.

Olkapään avustettu loitonuus



Seiso hyvässä asennossa ja tartu toisella kädellä harjoitettavan käden ranteesta. Vie harjoitettavaa kättä sivulle avustaen liikettä toisella kädellä. Pidä hartiat rentoina. Palauta takaisin alkuasentoon.

Heiluriharjoitus



Nojaa pöytää vasten ja anna käden roikkua vapaasti. Heiluttele sitä eteen-taakse, sisään-ulos sekä ympyrää.

Yhteystiedot

Lastenkirurgian vastaanotot, Uusi lastensairaala, puhelinpalvelu 09 471 73006 (valinta 3), ma–pe klo 8–11 ja 13–14.