

Ohje

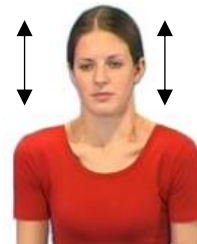
23.5.2023

## Olkanivelen passiivisia liikeharjoituksia

- Harjoittelu ylläpitää ja lisää nivelliikkuvuutta.
- Jos sinulla on kantoside, voit tehdä harjoitukset sen kanssa tai ilman.
- Huomioi saamasi mahdolliset käden käyttöön liittyvät rajoitukset.

**Pidä ryhti hyvänä ja hartiat rentoina harjoitteita tehdessäsi.**

- Nosta hartiat kohti korvia, paina rauhallisesti alas.
- Vie lapaluita taakse yhteen, pidä hartiat ala-asennossa.



©Physiotools



©Physiotools

**Harjoittele** seuraavan ohjeen mukaan 2 - 5 kertaa vuorokaudessa.

Toista jokaista liikettä 10 - 15 kertaa.

**Pidä harjoitettava käsi rentona, kun teet harjoitteita.**

- Nosta toisen käden avulla harjoitettavaa kättä etukautta ylöspäin.

Voit tehdä liikkeen selinmakuulla tai seisten.

- Nosta toisen käden avulla harjoitettavaa kättä sivukautta ylöspäin.



©Physiotools



©Physiotools

Heiluriharjoitukset:

Nojaa toisella kädellä esimerkiksi pöytään ja kallista vartaloa reilusti eteenpäin.

Anna harjoitettavan käden roikkua rentona alaspäin, jolloin olkavarsi irtoaa vartalon vierestä.

**Liikuta kättäsi vartalon liikkeen avulla rennosti pienellä liikeradalla:**

- o pienessä ympyrässä vuorotellen molempiin suuntiin.
- o eteen ja taakse.
- o vasemmalle ja oikealle.



©Physiotools

**Tee seuraava harjoitus vasta, kun sinulla on lupa nostaa kättäsi yli 90 astetta.**

- o Nosta harjoitettavaa olkavartta hartiatason yläpuolelle esimerkiksi kepin avulla.
- o Nostot sivu- ja etukautta.



©Physiotools