

YLÄRAAJOJEN LYMFÄÖDEEMA HARJOITUKSET

SARJA III (kepin avulla)

Seuraavat harjoitukset perustuvat Steve Nortonin DVD:hen ”Remedial Exercises for the Upper Extremities”.

On tärkeää muistaa, että nämä harjoitukset ovat ohjeellisia ja niitä on muutettava tarpeen mukaan. Terapeutin tulee sovittaa harjoitukset jokaisen potilaan yksilölliseen tilanteeseen.

Käytä kompressiotuotetta (tukihaha, hanska). Tee harjoitukset molemmin puolin, terve käsi ensin. Istu harjoitusten ajan tuolilla selkä suorana, hartiat rentoina ja tee ne hyvin **hitaasti ja kontrolloidusti**. Hengitä syvään. Toista 8-10 kertaa.

Lymfateiden avaaminen

- Aloita palleahengityksellä (**kuva 1a, b**).
- Pyöritä hartioita eteenpäin ja taaksepäin (**kuva 2**)
- Käännä päätä oikealle – keskiasentoon – vasemmalle – keskiasentoon (**kuva 3**)
- Taivuta päätä oikeaa hartiaa kohti – keskiasentoon – vasenta hartiaa kohti – keskiasentoon (**kuva 4**)
- Taivuta päätä eteenpäin – keskiasentoon (**kuva 5**)
- Vie lapaluut yhteen ja sen jälkeen vie käsivarret edessä ristiin (**kuva 6a,b,c**)
- Nosta hartiat korvia kohti, laske alas (**kuva 7a, b**)
- Vedä polvi vatsaa kohti. Toista molemmin puolin (**kuva 8**)
- Pidä kepeistä kiinni molemmin käsin, kädet noin 50cm päässä toisistaan. Käännä kepin päät vuorotellen ylös ja alas. (**kuva 9a,b,c**)

- Ojenna kädet eteenpäin ja pitele keppiä molemmista päistä, piirrä ympyröitä, ensin pieniä ja sitten isompia. Vaihda suuntaa ja piirrä ympyröitä isoista pienempiin (**kuva 10**)
- Kierrä vartaloa ja pidä keppi ojennetuissa käsissä (**kuva 11a,b,c**)
- Ojenna käsivarret, pidä kädet keskellä keppiä, pyöritä ja vaihda ylös ja alas (**kuva 12a,b**)
- Pidä kiinni keskeltä keppiä yhdellä kädellä ja pyöritä. (**kuva 13**)
- Pidä keppi pystysuorassa, ote molemmin käsin keskeltä. Hämmennä keittoa yhteen suuntaan. Tee ensin pieniä renkaita ja sitten isompia. Vaihda suuntaa, aloita isoista ympyröistä, sitten pienempiä. Lopuksi tee kahdeksikkoo. (**kuva 14, 14a**)
- Tee melontaa kädet 30-40cm päässä toisistaan (**kuva 15**)
- Pidä keppi pystysuorassa yhdellä kädellä. Aloita pitämällä keppiä alhaalta. Anna kepin pudota vähän, jotta voit ottaa siitä ylempää kiinni. Jatka ylös saakka. Tee sama ylhäältä alas. (**kuva 16a,b**)
- Pidä keppi edessä vaakasuorassa, pyöritä ranneliikkeellä ensin eteenpäin, sitten taaksepäin. (**kuva 17a,b**)
- ”Olkaprässi” Pidä keppi rinnan edessä, käsivarret taivutettuina. Nosta keppi pään yläpuolelle suorille käsivarsille ja laske takaisin alas rinnan eteen (**kuva 18a,b**)
- Hauiskääntö. Pidä keppi vaakasuorassa molemmin käsin, kämmenet ylöspäin (tai yhdellä kädellä kerrallaan) ja koukista käsivarret. (**kuva 19a,b**)
- Pidä keppiin vaakasuorassa, kädet noin 30cm päässä toisistaan, kyynärpäät taivutettuina. Yritä venyttää keppiä vetämällä käsiä pois päin toisistaan. Sitten yritä lyhentää sitä työntämällä käsiä toisiaan kohti (**kuva 20a,b**)
- Pyöritä taas hartioita eteenpäin ja taaksepäin (pidä keppiä edessäsi myötäotteella) (**kuva 21**)
- Syvä palleahengitys (**kuva 22a,b**)