

# YLÄRAAJOJEN LYMFAÖDEEMA HARJOITUKSET

## SARJA II – (pallon 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. Tee kaikki harjoitukset selkä suorana tuolilla istuen, hyvin hitaasti ja kontrolloidusti. Hengitä syvään. Toista 8-10 kertaa.

### **Lymfateiden avaaminen**

- Aloita vatsahengityksellä (**kuva 1a, b**), Pidä palloa käsien välissä.
- 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 (sen jälkeen vie käsivarret edessä ristiin) (**kuva 6a, b**)
- Nosta hartiat korvia kohti, laske alas (**kuva 7a, b**)
- Vedä polvi vatsaa kohti. Toista molemmin puolin (**kuva 8**)
- Pyöritä palloa käsien välissä molempiin suuntiin (**kuva 9**)
- Purista palloa kämmenten välissä rinnan edessä (kämmentenellä, älä purista sormilla) (**kuva 10**)

- Pidä palloa reiden päällä ja purista sitä kaikilla sormilla (**kuva 11a,b**)
- Pidä palloa reiden päällä ja purista sitä, yksi sormi kerrallaan (**kuva 12a,b**)
- Pyöritä palloa vyötärön ympärillä (**kuva 13a, b, c**)
- Aseta pallo vartalon sivulle, kyynärpään alle (ei kainaloon), purista (**kuva 14 a, b**)
- Hauiskääntö: taivuta kyynärvartta ylöspäin. Pidä palloa toisella kädellä paikalla, purista palloa (**kuva 15a, b**)
- Taikinan vaivaaminen (pallo reiden päällä) (**kuva 16a, b, c**)
- Pallo polvien välissä, kädet polvien sivuilla, paina kädet polvia vasten puristaaksesi palloa (**kuva 17a, b**)
- Pyöritä hartioita eteenpäin ja taaksepäin (pidä palloa käsien välissä) (**kuva 18**)
- Pidä palloa reiden päällä uudelleen ja purista sitä kaikilla sormilla (**kuva 19**)
- Syvä hengitys (**kuva 20**)