

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**)