

YLÄRAAJOJEN LYMFÄÖDEEMA HARJOITUKSET SARJA I

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**)
- Nosta hartiat korvia kohti, laske alas (**kuva 7a, b**)
- Vedä polvi vatsaa kohti. Toista molemmin puolin (**kuva 8**)
- Purista kämmeniä toisiaan vasten rinnan edessä, kyynärpäät hartian tasolla (**kuva 9**)

- Purista käsi nyrkkiin ja avaa nyrkki nopeasti sormet erillään (käsi reiden päällä, terve käsivarsi ensin, sitten leikatun puolen käsivarsi: sitten vaihtelee molempia käsivarsia (**kuva 10a, b**))
- Purista käsi nyrkkiin ja pyöritä rannetta molempiin suuntiin (**kuva 11**). Ranteen ollessa turvoksissa, tee vaan ojennus ja koukistus liike.
- Ojenna käsivarsi vaakatasoon eteen, pidä kämmen auki. Kierrä kämmentä ylöspäin ja alaspäin. (**kuva 12a, b**)
- Tee rintauintiliikkeitä (**kuva 13**)
- Kyynärpääspiraalit; ojenna molemmat käsivarret kämmenet ylöspäin. Taivuta kyynärpästä ja pyöritä kyynärpäitä pienestä isompaan ympyrään yhteen suuntaan. Käännä suuntaa ja pyöritä isommasta pienempään ympyrään. (**kuva 14**)
- Tikapuita kiipeäminen, vaihtelee molempia käsivarsia (**kuva 15a, b**)
- Risti kädet edessä ja liikuta niitä kuin hämmentäisit keittoa. Ensimmäin yhteen suuntaan ja sitten toiseen. Tee sitten kahdeksikko. (**kuva 16a,b,c,d**)
- Purista kämmeniä toisiaan vasten rinnan edessä (**kuva 17**)
- Hauiskääntö: Taivuta kyynärvarsia ylöspäin. Aseta terveen käsivarren käsi sairaan käsivarren käteen. Paina kyynärvarrtta toista kättä vasten (**kuva 18**)
- Risti kädet edessä ja pyörittele ranteita yhdessä molempiin suuntiin. (**kuva 19**)
- Sormiharjoituksia: pidä kädet edessä, kämmenet yhdessä. Pidä sormet yhdessä kun liikutat kutakin paria sivulta toiselle. (**kuva 20**)
- Sormiharjoituksia; pidä kädet edessä, kämmenet yhdessä. Erotta vastaavat sormiparit irrottamalla ne toisistaan, yksi sormipari kerrallaan. (**kuva 21**)
- Lopuksi hengitä syvään (**kuva 22**)