

## 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 oheisen 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:**

- pienessä ympyrässä vuorotellen molempiin suuntiin.
- eteen – taakse.



©Physiotools

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

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



©Physiotools