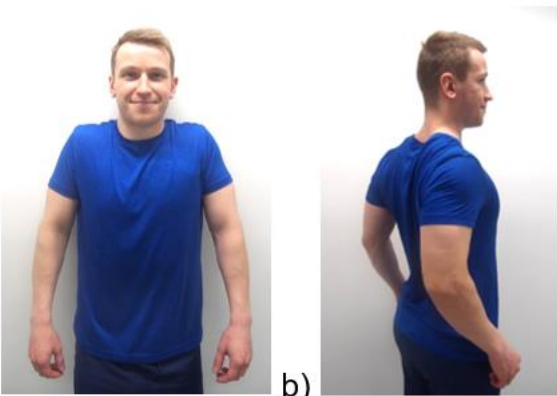


## Kaulan alueen hermovaurion kuntoutus

Tämä ohje sisältää harjoitusohjeita accessorius-hermovauriosta toipumiseen.

Liikeharjoitteiden tarkoituksena on vahvistaa hermovaurion seurauksena heikentyneitä lihaksia. Aloita harjoittelu, kun leikkauksesta on kulunut noin 4 viikkoa.

Tee liikkeitä 2–3 kertaa päivässä. Toista jokaista liikettä 5–10 kertaa. Jatka harjoittelua vähintään neljän viikon ajan tai seuraavaan kontrollikäyntiin asti.



a)

b)

a) Nosta hartiat ylös ja rentouta.

b) Nosta hartiat yläkautta taakse, vedä lapaluita yhteen ja vie lapaluut alas. Lopuksi rentouta hartiat.



Vie kyynärpäät lähelle vartaloa kyynärnivelet koukussa. Avaa kämmeniä sivuille pitämällä kyynärpäät lähellä kylkiä. Palauta kädet takaisin eteen.



Nosta kädet suoriksi eteen ja vedä kyynärpäät taakse koukkuun. Vedä samalla lapaluita yhteen. Voit toistaa liikkeen 10–15 kertaa.



Tue toinen polvi ja saman puolen käsi penkille. Vie vapaana roikkuvan käden kyynärpää taakse lähellä kylkeä ja vedä lapaluuta kohti selkärankaa. Voit toistaa liikkeen 10–15 kertaa.



Tue toinen polvi ja saman puolen käsi penkille. Vie vapaana roikkuvan käden kyynärpää sivukautta ylös ja vedä lapaluuta kohti selkärankaa. Pidä katse alhaalla.



Vatsamakuulla pidä kädet vartalon vieressä. Nosta käsiä taaksepäin ja vedä lapaluita yhteen. Nosta samalla päätä ja rintakehää kevyesti ylös alustalta. Pidä katse alhaalla.



Vatsamakuulla vie kädet sivulle kyynärnivelet koukussa. Nosta käsiä ylös alustasta ja vedä lapaluita yhteen.