

Yläraaja kantositeessä

Harjoitusten tavoitteena on verenkierron vilkastuminen ja yläraajan vapaiden nivelten liikkuvuuden ylläpysyminen. Tee harjoitukset 4-5 kertaa päivässä, 10–20 toistoa kerrallaan.

- Käytä kylmäpakkausta kivun ja turvotuksen vähentämiseksi 15–20 minuuttia kerrallaan, useita kertoja päivässä
- Istuessasi tue yläraaja esim. tyynyillä alapäin, jotta niska-hartiaseltu saa rentoutua, eikä kantoside paina.
- Selinmakuulla ollessasi irrota kantoside ja pidä kättä ojennettuna vieressäsi. Tässä voit tehdä myös sormien pumppausliikettä ja pitää kylmäpakkausta
- Seistessäsi ja liikkuessasi huomioi, että hartiat ovat rentoina ja olkavarsi vartalon vieressä. Olkapää ei saa kiertyä eteenpäin.



Käsi kantositeessä

- Vie sormet nyrkkiin. Ojenna sormet suoriksi ja vie ne erilleen.
- Toista joka tunti.



Käsi kantositeessä

- Koukista ja ojenna rannetta.



Käsi kantositeessä

- Käännä kämmen vuoroin ylöspäin ja alaspäin.



Seisten tai selinmakuulla

- Avaa kantoside ja koukista ja ojenna kyynärniveltä.



Istuen tai seisten käsi kantositeessä

- Nosta hartiat ylös ja laske hitaasti alas rennoksi.
- Vedä lapaluut taakse, alasyhteen ja laske hitaasti rennoksi.
- Pidä hartiat rentoina.