

## Etummaisen sahalihaksen kuntoutusohjeet

Etummaisen sahalihaksen (m. serratus anterior) toiminnan heikkeneminen tai täydellinen halvaus ilmenee lapaluun siirrotuksena eli lapaluun näkyvänä kohoamisena irti rintakehästä. Tämä johtuu tavallisesti etummaista sahalihasta hermottavan hermon (n. thoracicus longus) ns. haurashermo - oireyhtymästä tai leikkauksen yhteydessä syntyneestä ohimenevästä tai pysyvästä hermovauriosta.



Hermokudoksen paraneminen on hidasta ja vie aikaa. Säännöllinen omatoiminen ja nousujohteinen harjoittelu on erittäin tärkeää. Harjoittelussa huomioidaan lavan asennon hallinta ja harjoittelun tavoitteena on lapaluuta ympäröivien lihasten vahvistaminen.

Laajassa hermovauriossa voi oire jäädä pysyväksi. Tällöin voidaan yläraajan nostamisesta aiheutuvaa kudosten ylivenyttymistä ja siihen liittyvää kipua ehkäistä käyttämällä yksilöllistä tukilastaa.

### Huomioi seuraavat asiat arjessa

Huomioi hyvä ryhti, vältä yläselän pyöristämistä, hartioiden eteen kiertymistä sekä pään eteen työntymistä. Huomioi lavan asento päivittäisten toimintojen yhteydessä ja korjaa asentoa tarvittaessa. Voit helpottaa lavan asennon hallintaa työskentelemällä kyynärpäät lähellä vartaloa. Vältä pitkäkestoisia suoralla yläraajalla tehtäviä, hartiatason ylittäviä, toimintoja.

#### Lavan asennon hallinta

Seisten selkä seinää vasten.

Vie olkapäätä kevyesti ylös ja taakse, samalla työntäen lapaa kohti "takataskua".

Pidä asento 5–10 sekuntia ja rentouta.

#### Toista liike 5–10 kertaa.

Tarvittaessa ohjaa olkapään liikettä terveen puolen kädellä.



## Etummaisen sahalihaksen vahvistaminen

Selinmakuulla penkin/vinopenkin päällä. Aktivoi ensin lavan lihakset samalla tavalla kuin edellisessä harjoituksessa.

**Toista liike 5–15 kertaa ja tee 3 sarjaa kolmesti viikossa.**

### Lihaksen keskiosan harjoitus

Nosta suoraa yläraajaa kohti kattoa ja palauta rauhallisesti jarruttaen alkuasentoon.

Lisää painoa vähitellen.



### Lihaksen yläosan harjoitus

Nosta penkin selkänoja 30-45° kulmaan ylöspäin ja tee edellinen harjoitus uudelleen.

### Lihaksen alaosan harjoitus

Laske penkin selkänoja 30° kulmaan alaspäin ja toista jälleen harjoitus.



## Lapaa ympäröivien lihasten vahvistaminen vastuskuminauhan avulla

Seisten selkä seinää vasten. Pyyherulla olkavarren ja vartalon välissä, kyynärpää 90° kulmassa. Kiinnitä kuminauha (esim. oven väliin) kyynärpään korkeudelle. Aktivoi ensin lavan lihakset samalla tavalla kuin edellisissä harjoituksissa.

**Toista liike 5-15 kertaa ja tee 3 sarjaa.**

**HUOM!** Pidä kuminauhassa pieni jännitys koko harjoituksen ajan. Pidä kyynärpää koko liikkeen ajan suorassa kulmassa, ranne suorana ja hartiat rentoina.

### Ulkokierto harjoitus

Ota kiinni vastuskuminauhasta.

Vie kyynärvartta ulospäin 45° kulmaan ja palauta jarruttaen alkuasentoon.



### Sisäkierto harjoitus

Ota kiinni vastuskuminauhasta.

Vie kyynärvartta sisäänpäin 45° kulmaan ja palauta jarruttaen alkuasentoon.

