

Jäykistyneen olkanivelen venytysharjoitteet kotiin

Tee liikkuvuusharjoituksia päivittäin, kunnes olkanivelen liikkuvuus on palautunut aikaisemmalle tasolle, tai liikkuvuus on riittävä voimaharjoittelun toteuttamiseen.

Lapaluiden asentoa korjaava ja hartioita rentouttava harjoitus.

Ryhdistä asentoa ja vedä hartiat taakse.
Pidä asento 5–10 sekuntia ja rentouta.

Toista liike 10 kertaa.

Tee liikettä useita kertoja päivässä..



Olkannivelen sisäkiertoa lisäävä harjoitus

Seiso tai istu. Vie remmi olan yli selän taakse. Ota venytettävän puolen kädellä narusta kiinni selän takaa. Vedä venytettävää kättä toisella kädellä ylöspäin, niin pitkälle kuin se menee ilman voimakasta kipua. Pidä venytys 30 sekuntia.

Toista liike 3 kertaa.

Paita, jolla remmi luistaa paremmin, auttaa harjoituksessa.



Olkannivelen ulkokiertoa lisäävä harjoitus

Seiso tai istu. Laita vastuskumi kiinni kyynärpään korkeudelle. Ota harjoitettavalla kädellä kiinni vastuskumista ja toisella kädellä tue harjoitettavan käden kyynärpäätä kiinni vartaloon.

Kierry pois päin vastuskumista, jotta harjoitettava käsi kiertyy mahdollisimman pitkälle ulkokiertoon.
Pidä venytys 30 sekuntia.

Toista liike 3 kertaa.



Olkavivelen koukistusta lisäävä harjoitus

Kiinnitä vastuskumi korkealle.

Ota seisten kiinni vastuskumista harjoitettavalla kädellä.

Pitä edelleen kiinni vastuskumista ja istu jakkaralle.

Pitä asento 30 sekuntia.

Toista liike 3 kertaa.



Olkavivelen koukistusta lisäävä harjoitus

Selinmakuulla. Nosta 5-6kg käsipaino kohti kattoa.

Vie venytettävä käsi suorana mahdollisimman pitkälle pään taakse. Käänny hieman selinmakuulla venytettävän olkapään puoleiselle kyljelle niin, että lapa on kokonaisuudessaan kontaktissa alustaa vasten.

Pitä asento 30 sekuntia.

Toista liike 3 kertaa.



Olkavivelen koukistusta lisäävä harjoitus

Seisten. Korosta ryhtiä.

Liu'uta käsi seinää pitkin ylös niin pitkälle kuin pystyt ilman sietämätöntä kipua. Merkitse teipillä tai kynällä raja ja yritä seuraavalla kerralla viedä käsi 1-2 cm ylemmäksi (merkkää uusi raja).

Toista liike 10 kertaa.

Venytä lopuksi ääriasennossa noin 10 sekuntia.

