

Niskan liikkuvuusharjoitteet

Harjoitteiden on tarkoitus auttaa sinua liikkumaan kivuttomasti ja parantaa toimintakykyä. Hengitä liikkeen aikana itselle luonnollisella tavalla. Pyri tekemään liikkuvuusharjoitteet pysyen rautana.

Ohjeet

Tee kaikki liikkeet itselle sopivalla liikelaajuudella, pyri kuitenkin mahdollisimman laajaan liikelaajuuteen. Tee liikkeet rauhallisesti ja tasaisesti painetta venytykseen lisäten.

Tee harjoitteet päivittäin.

Tee ensimmäisellä kerralla vain kaksi sarjaa per liike.

Lisää joka viikko sekunteja pitoihin tai toistoja ja merkkää pidot ja sarjat ylös.

Lopeta tai kevennä harjoitteita jos:

- Oireet lisääntyvät
- Kipu jää päälle harjoittelun jälkeen
- Ilmenee uusia oireita, kuten huimausta

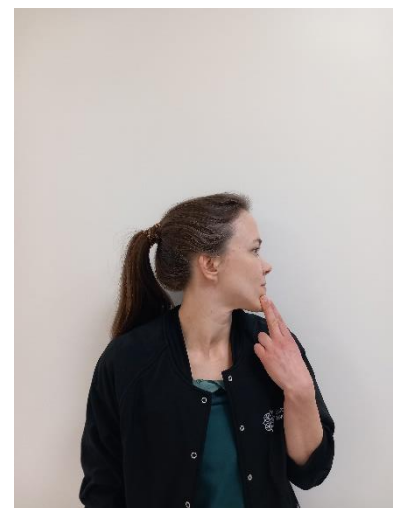
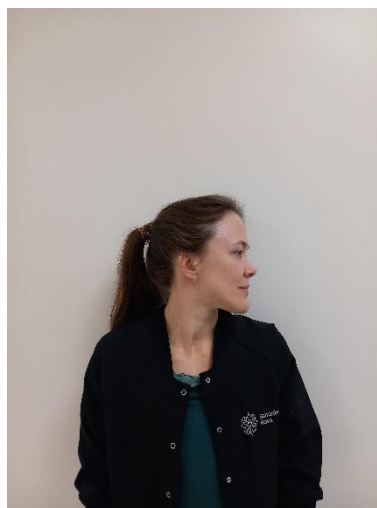


Venytys kiertosuuntaan

Kierrä päätä rauhallisesti toiselle puolelle, niin pitkälle kuin pystyt ilman kovaa kipua. Voit lisätä venytystä kevyesti kädellä auttamalla. Tee liike molemmin puolin.

Toista liike 3 kertaa, 20-30 sekuntia kerralla.

Voit tehdä liikkeen istuen, seisten tai selinmakuulla. Jos harjoitus tuottaa kipua, voit viedä leukaa hieman sisään (ks harjoitus 3)

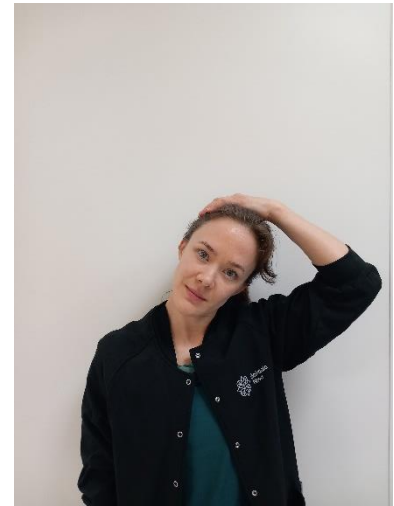
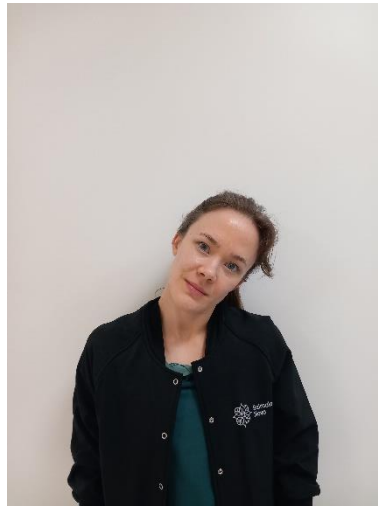


Venytys sivulle

Kallista päätä kohti olkapäätä. Venytys tuntuu vastakkaisella puolella. Voit tarvittaessa tehostaa venytystä kädellä avusten.

Toista liike 3 kertaa, 20-30sekuntia kerralla.

Voit tehdä liikkeen istuen, seisten tai selinmakuulla. Jos harjoitus tuottaa kipua, voit viedä leukaa hieman sisään (ks harjoitus 3).



Niskan venytys

Istu tai seiso ryhdikkäästi. Vedä leuka sisään niska ja selkä suorana. Älä kallista päätä eteen. Pidä ääriasennossa. venytys tuntuu niskassa.

Toista liike 3 kertaa, 20-30sekuntia kerralla.

