

Kantositeen käyttöohje ja harjoitusliikkeet

Kantositeen käyttöaika on _____ viikkoa.



Kantositeen tarkoituksena on tukea olkavarsi vartaloon.

Kyynärpäähän tulee olla kantosidoksen perällä asti. Vartalosidos estää olkavarren ulkokiertoa ja tukee yläraajan kantosidoksen kannattelemaksi.

Huomioi ja seuraa ryhtiäsi päivittäin esim. peilistä. Pyri pitämään hartiat rentoina käyttäessäsi kantosidosta.



Nosta hartiat ylös ja laske rauhallisesti alas päivittäin hartiasuuden verenkierron vilkastuttamiseksi.

Harjoitusliikkeet

Kantosidos tulee riisua useita kertoja päivässä harjoitusliikkeiden suorittamisen sekä mm. peseytymisen ajaksi. Toista jokaista liikettä 10–20 kertaa, 3–5 kertaa päivässä.



Purista sormet nyrkkiin ja ojenna täysin suoraksi.

Taivuta rannetta alas ja nosta ylös. Muista liikuttaa rannetta myös kantosidoksen ollessa päällä.



Pidä kyynärnivel koukussa ja kierrä tässä asennossa kämmen vuoroin ylöspäin vuoroin alaspäin.



Seisten tai istuen. Ojenna ja koukista kyynärniveltä.



Olkavarren heiluriharjoitteet seisten tai istuen



TAI



Nojaa tuoliin tai pöytään terveellä kädellä. Seiso ja anna toisen käden roikkua suorana edessä.

Heiluta hitaasti kipeää kättä niin, että piirräät pientä ympyrää.

Anna kipeän käden heilua myös eteen ja taakse rennosti ilman jännitystä.