

## Vastuskuminauhaharjoitteet yläraajan lymfaturvotuksen vähentämiseksi

**Käytä harjoittelun aikana sinulla käytössä olevia kompressiotuotteita** ja tee harjoitukset molemmin puolin (terve yläraaja ensin). Voit tehdä harjoitteet seisten tai istuen. **Toista liikkeit 10-30 kertaa ja tee harjoitteita useamman kerran päivässä.**

**HUOM!** Pidä harjoittellessa ranteet suorana ja hartia rentoina.



Nosta hartioita ylös ja laske rennoksi alas.

Halutessasi voit tehdä liikkeen vuorohartian nostoin.



Koukista ja ojenna kyynärpäätä.

Pidä kyynärpää koko liikkeen ajan lähellä vartaloa.

Voit tehdä harjoitteen vuorokäsin, mikäli sinulla ei ole niska-hartiavaivoja.



Ojenna kyynärpäätä suoraksi. Pidä hetki ja palauta jarruttaen alkuasentoon.

Pidä kyynärpäätä koko liikkeen ajan lähellä vartaloa.



Tee vuorotahtista hiihtoliikettä rauhalliseen tahtiin.

Pidä kyynärpäät koko liikkeen ajan kevyesti koukussa.



Tee tasatahtista vetoliikettä viemällä kyynärpäät rauhallisesti läheltä vartaloa taakse. Pidä hetki ja palauta jarruttaen alkuasentoon.