Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

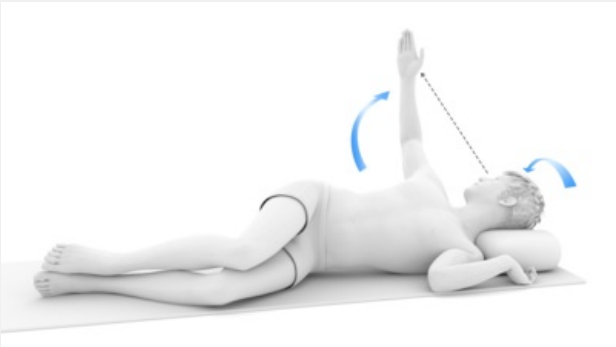
Harjoite 1 / 5

Aloitusasento

Asetu makaamaan vasemmalle kyljellesi polvet/lonkat koukistettuna ja oikea käsi ojennettuna suoraksi eteenpäin.

Suoritus

Vie oikea käsi suorana vartalon yli taakse ja palauta lähtöasentoon. Seuraa katseella liikettä ja anna pään sekä ylävartalon kääntyä liikkeen mukana.



Toistot

Toista haluamasi määrä

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Harjoite 2 / 5

Aloitusasento

Asetu makaamaan oikealle kyljellesi oikean käden kyynärpää koukistettuna ja anna pään levätä käden päällä rentona.

Suoritus

Käännä kasvot/katse alaspäin kohti oikea kyynärpäätä ja pysy siinä muutaman sekunnin ajan.

Toistot

3-5 kertaa

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Harjoite 3 / 5

Aloitusasento

Istuen tuolilla peilin edessä.

Suoritus

Nosta oikea käsivarsi peukalo edellä kohti kattoa ja pidä vasen käsivarsi rentona sivulla. Vie päätä liu'ttamalla oikealle ja vie korvaa kohti oikeaa käsivartta. Pidä asento 6-8 sekuntia.

Toistot

3-5 kertaa

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Harjoite 4 / 5

Aloitusasento

Asetu makaamaan oikealle kyljellesi.

Suoritus

Nosta päätä tyynyltä pitäen pääsi suorassa ja katse eteenpäin.

Toistot

5-10 kertaa

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

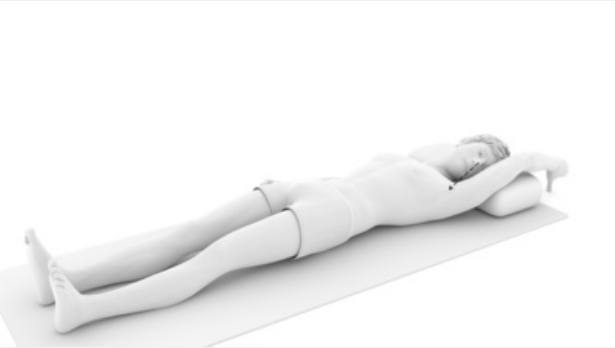
Harjoite 5 / 5

Aloitusasento

Asetu selinmakuulle ja vie vasen käsivarsi ojennettuna suoraksi tyynylle pääsi viereen. Pidä oikea käsivarsi rentona vartalon vieressä.

Suoritus

Käännä katseesi kohti vasenta olkapäätä. Pidä asento 6-8 sekuntia.



Toistot

3-5 kertaa