

Tee kaikki liikkeet ajatuksen kanssa. Toista jokaista liikettä noin 5-10 kertaa, ennen kuin siirryt seuraavaan. Voit tehdä liikkeet istuen tai seisten.

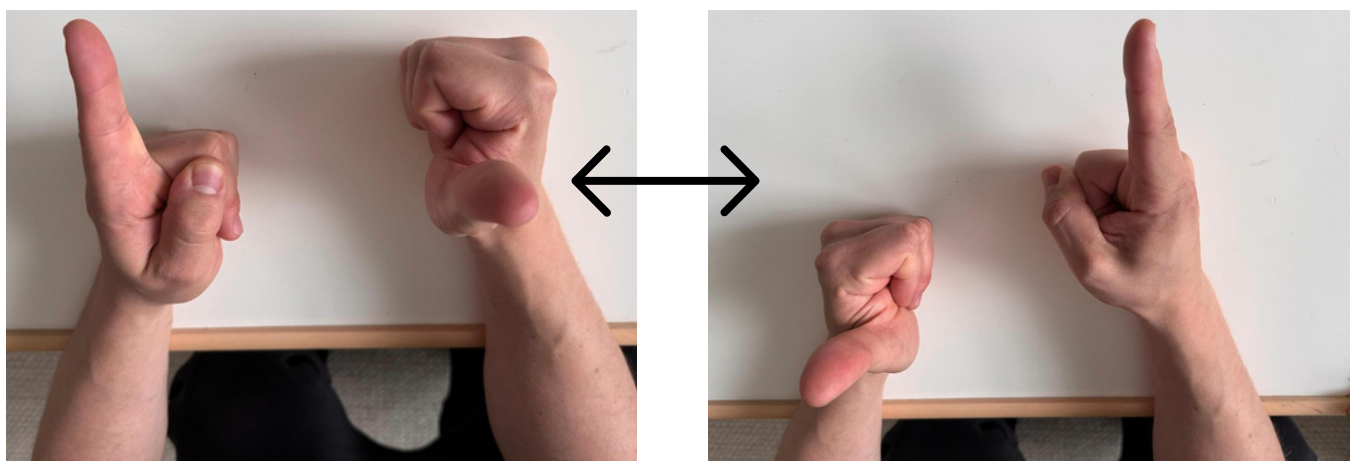
Nenä ja korva

- Ota oikealla kädellä kiinni vasemmasta korvastasi. Kosketa vasemmalla kädellä nenääsi.
- Vapauta kätesi.
- Ota vasemmalla kädellä kiinni oikeasta korvasta ja kosketa oikealla kädellä nenääsi.
- Vaihda käsien asentoa vuorotellen.



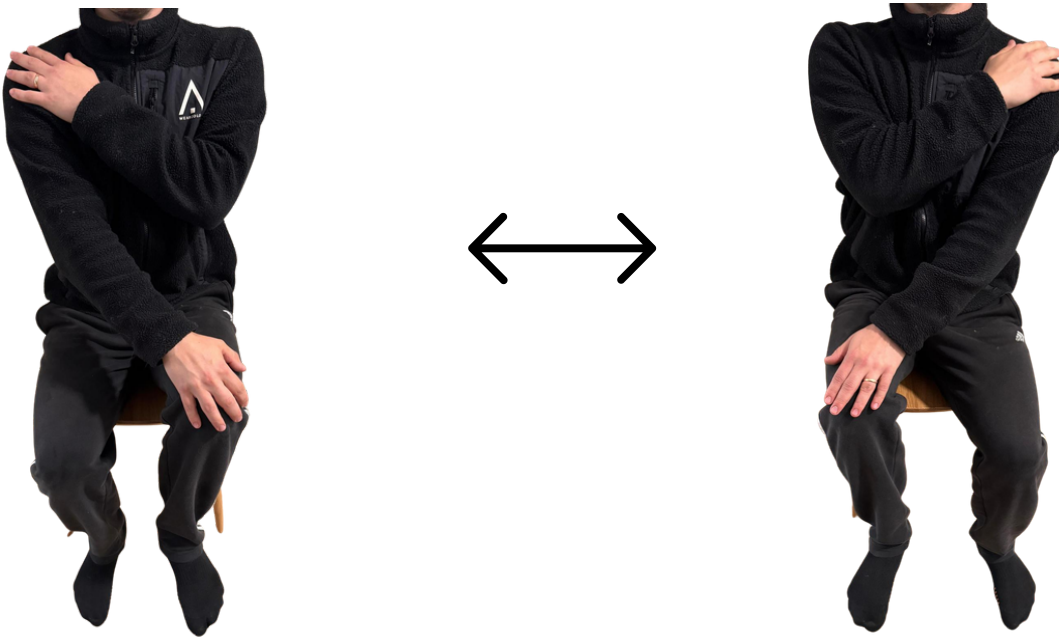
Peukalo ja osoitus

- Näytä oikealla kädellä peukaloa ylöspäin ja vasemmalla kädellä osoita jotain edessäsi olevaa.
- Vaihda toisin päin.
- Näytä vasemmalla kädellä peukaloa ylöspäin ja oikealla kädellä osoita jotain edessäsi olevaa.
- Vaihda käsien asentoa vuorotellen.



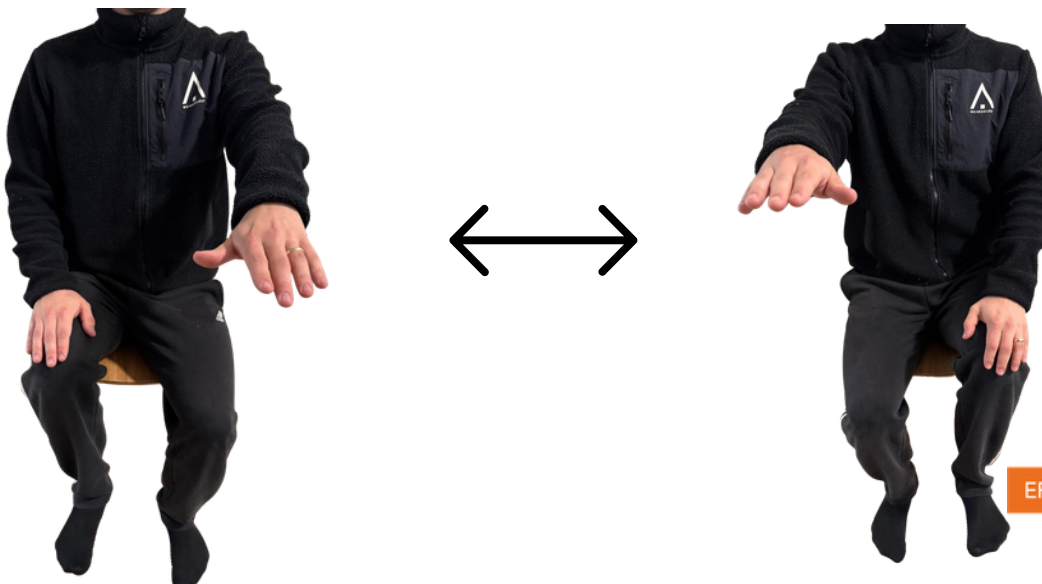
Olkapää ja polvi

- Laita vasen käsi oikealle olkapäälle ja oikea käsi vasemmalle polvelle.
- Vaihda toisin päin.
- Laita oikea käsi vasemmalle olkapäälle ja vasen käsi oikealle polvelle.
- Vaihda asentoa vuorotellen.



Polvi ja kämmen

- Nosta oikea polvi koukkuun eteesi ja kosketa oikealla kämmenellä polvea. Samalla pidä vasen käsi ylhäällä.
- Laske oikea polvi alas ja irrota kämmen polvesta.
- Vaihda toisin päin.
- Nosta vasen polvi koukkuun eteesi ja kosketa vasemmalla kämmenellä polvea. Pidä samalla oikea käsi ylhäällä.
- Vaihda asentoa vuorotellen.



PARKINSONIN TAUTI

DYSTONIA

EPÄTYYPILLISET PARKINSONISMIT

MUUT LIIKEHÄIRÖSAIRAUDET