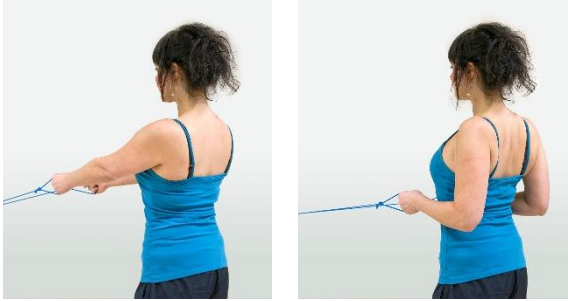








## Axel III

### Hemträningsprogram

Träna 3 gånger per dag.

Träna gärna i stående framför en spegel – tänk på din hållning i alla övningar.

	<p>1) Fäst gummibandet i ett dörrhandtag. Dra ihop skulderbladen och för armbågarna intill kroppen och sakta tillbaka.</p> <p><i>20 – 30 gånger</i></p>
	<p>2) Sätt en handduk mellan armbågen och kroppen. Dra gummibandet utåt och tillbaka med den friska armen. Den opererade/skadade armen ska vara stilla mot handduken under hela övningen och gummibandet ska vara spänt.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>3) Stå med den opererade/skadade armen en liten bit ut från kroppen. Tummen ska peka framåt och armbågen ska vara rak. Dra gummibandet utåt och tillbaka med den friska armen. Den opererade/skadade armen ska vara stilla under hela övningen och gummibandet ska vara spänt.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>4) Sitt vid ett bord. Vila underarmen mot bordet: För underarmen snett framåt och vrid upp handflatan.</p> <p><i>20 gånger</i></p>

	<p>5) Håll tummarna bakåt. Låt händerna följa kroppen upp till midjan. När rörligheten ökar, för handen bakåt upp på ryggen.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>6) Håll armarna böjda – lyft armbågarna uppåt- utåt. Kontrollera att axlarna hålls stilla.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>7) I liggande. Med hjälp av andra handen; Lyft armarna framåt – uppåt, böj armbågen när du sänker tillbaka armarna.</p> <p><i>20 gånger</i></p>

1177.se

Programmet är kopplat till din behandling som du fått i samband med ditt besök på sjukhuset

