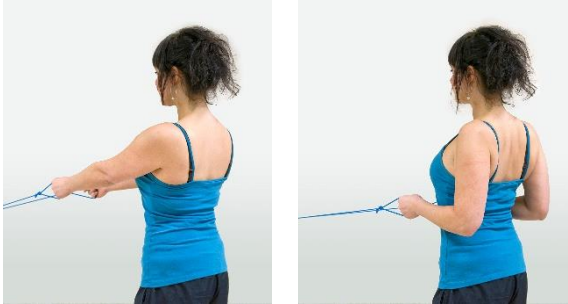


Axel III

Hemträningsprogram

Träna 3 gånger per dag.

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

	1) Fäst gummibandet i ett dörrhandtag. Dra ihop skulderbladen och för armbågarna intill kroppen och sakta tillbaka. <i>20 – 30 gånger</i>
	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. <i>20 gånger</i>
	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. <i>20 gånger</i>
	4) Sitt vid ett bord. Vila underarmen mot bordet: För underarmen snett framåt och vrid upp handflatan. <i>20 gånger</i>

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

1177.se

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

