


Axel - Frakturprotes I

Hemträningsprogram




Axellåset ska sitta på dygnet runt i 6 veckor.



	<p>Pumpa med hand och fingrar i lugnt tempo. Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt.</p> <p><i>Utför 20 – 30 gånger varje timme.</i></p>
---	---

Ta av förbandet för träning 3 gånger per dag.

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

Sänk axlarna och håll dem på samma höjd

	<p>1) Dra axlarna upp mot öronen - sänk mjukt tillbaka till avslappnad position.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>2) Böj och sträck i armbågen.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>3) Armbågen böjd till 90 grader. Handflatan vänd mot magen. Placera en vikt handduk mellan bålen och armbågen.</p> <p>För handen ut från och tillbaka in mot magen. Håll handleden stilla.</p> <p>Rörelsen skall vara liten och smärtfri! Totalt endast några centimeters rörelseutslag</p> <p><i>2 x 30 gånger</i></p>

	<p>4) Lätt sidoböjning, snett framåt, mot opererade sidan.</p> <p>Vrid armen så att tummen pekar mot låret. För armen utåt och tillbaka.</p> <p>Rörelsen ska vara liten och smärtfri! Totalt endast några centimeters rörelseutslag</p> <p><i>2 x 20 gånger</i></p>
	<p>5) Stå eller sitt på en stol med armarna hängande utmed kroppen.</p> <p>Böj dig framåt och låt armarna avslappnat följa med i rörelsen.</p> <p><i>10 gånger</i></p>

Utöver dessa övningar bör du promenera dagligen med successivt ökande gångsträcka.



1177.se

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