

## Axel – Frakturprotes omvänd I

### Hemträningsprogram

*Avlasta armens tyngd med utprovat axelförband dygnet runt i fyra veckor.*

*Stå gärna framför en spegel när du tränar.*


*Tänk på din hållning i alla övningar.*

*Sänk axlarna och håll dem på samma höjd.*

*Pumpa med handen 200 gånger per dag.*

*Ta av axelförbandet och träna i stående 3 gånger per dag.*

	<p>1) Dra axlarna upp mot öronen – sänk mjukt tillbaka till avslappnad position.</p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>2) Böj och sträck armbågen. Handflatan mot kroppen.</p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>3) Lätt sidoböjning mot opererade sidan.</p> <p>För armen i en lugn, jämn rörelse utåt och tillbaka igen.</p> <p>Rörelsen ska vara liten och utföras utan att öka smärtan!</p> <p>Totalt endast några centimeters rörelseutslag.</p> <p><i>2 x 10 gånger</i></p>

	<p>4) Stå med armarna hängande utmed kroppen.</p> <p>Böj dig framåt och låt armarna avslappnat följa med i rörelsen. Håll knäna lätt böjda.</p> <p><i>5 - 10 gånger</i></p>
---	---

.....  
.....  
1177.se



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