
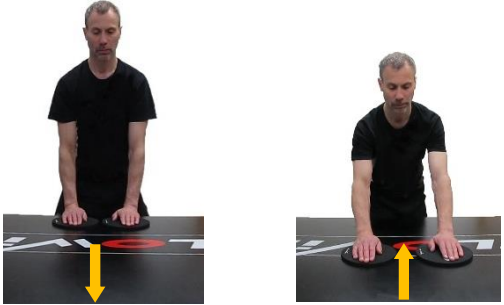





Axel – Latarjet, Bristow, SLAP II

Hemträningsprogram

Träna programmet 3 – 5 gånger per dag,
förutom statisk styrketräning med gummiband som du tränar 1 gång per dag.

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

	<p>1) Dra upp axlarna mot öronen – sänk axlarna till samma höjd. Slappna av.</p> <p><i>2 x 10 gånger</i></p>
	<p>2) Stå vid ett bord med ena benet framför det andra. Vila händerna på något som glider lätt. För armarna framåt och sedan tillbaka igen. Följ med i rörelsen med överkroppen.</p> <p><i>2 x 20 gånger</i></p>
	<p>3) Stå vid ett bord med fötterna lätt isär. Vila händerna på något som glider lätt. För händerna runt i cirklar.</p> <p><i>20 gånger/riktning</i></p>
	<p>4) I stående. Ha sänkta axlar. Rodd med motstånd av gummiband.</p> <p><i>2 x 20 gånger</i></p>
	<p>5) Sitt vid ett bord. Vila underarmen mot bordet. För underarmen framåt och tillbaka.</p> <p><i>2 x 10 gånger</i></p>

Statisk styrketräning med gummiband

Ta ett steg i sidled från gummibandets fäste och sedan tillbaka.
Håll skadade axelleden och handen stilla under hela övningen. *2 x 10 gånger*



6) Utåtrotatorer



7) Inåtrotatorer



8) Utåtförare

Dra gummibandet ut från kroppen med friska armen.

Håll skadade axelleden och handen stilla under hela övningen.

2 x 10 gånger



Rörlighetsövningar

Ta ut maximalt rörelseomfång. Håll kvar några sekunder i ytterläget.

Upprepa varje övning 5 – 10 gånger



9) Lyft armarna framåt-uppåt:

*med knäppta händer i stående

*med knäppta händer i liggande



10) Utåtrotera i axeln genom att föra handen utåt.

Utåtrotera till maximalt °

11) Tummarna bakåt.

Låt händerna följa kroppen upp mot midjan.



sahlgrenska.se

1177.se

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



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Axel – Latarjet, Bristow, SLAP II

matso

Bildkälla: Arbetsterapi och Fysioterapi/SU

www.sahlgrenska.se
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Verksamhet: Arbetsterapi och Fysioterapi
Högsbo sjukhus, Mölndals sjukhus,
Sahlgrenska sjukhuset, Östra sjukhuset