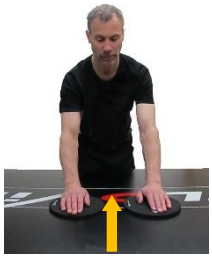
Axel – Latarjet, Bristow, SLAP II

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.

	1) Dra upp axlarna mot öronen – sänk axlarna till samma höjd. Slappna av. *2 x 10 gånger*
	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. *2 x 20 gånger*
	3) Stå vid ett bord med fötterna lätt isär. Vila händerna på något som glider lätt. För händerna runt i cirklar. *20 gånger/riktning*
	4) I stående. Ha sänkta axlar. Rodd med motstånd av gummiband. *2 x 20 gånger*
	5) Sitt vid ett bord. Vila underarmen mot bordet. För underarmen framåt och tillbaka. *2 x 10 gånger*

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
SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Axel – Latarjet, Bristow, SLAP II

matso
Bildkälla: Arbetsterapi och Fysioterapi/SU

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Verksamhet: Arbetsterapi och Fysioterapi
Högsbo sjukhus, Mölndals sjukhus,
Sahlgrenska sjukhuset, Östra sjukhuset