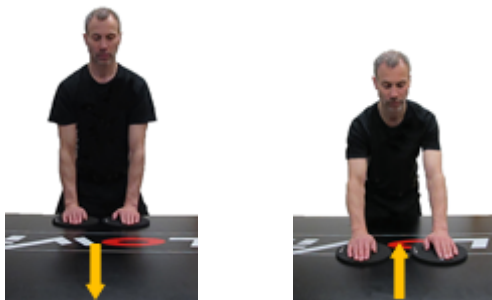


Axel II

Hemträningsprogram

Träna 3 gånger per dag.

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

	Pumpa med hand och fingrar i lugnt tempo. Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt. <i>20 – 30 gånger</i>
	1) Dra axlarna upp mot öronen - sänk mjukt tillbaka till avslappnad position. <i>20 gånger</i>
	2) Böj och sträck i armbågen. <i>20 gånger</i>
	3) Ta stöd mot en stol eller ett bord. Pendla mjukt med armen. Framåt – bakåt <i>10 gånger</i> Utåt – inåt <i>10 gånger</i>
	4) 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. <i>2 x 20 gånger</i>

	5) Stå vid ett bord med fötterna lätt isär. Vila händerna på något som glider lätt. För händerna runt i cirklar. <i>20 gånger per riktning</i>
	6) Sitt vid ett bord. Vila underarmen mot bordet: a) För underarmen framåt och tillbaka. <i>20 gånger</i> b) För hela underarmen snett utåt framåt och tillbaka. <i>20 gånger</i> c) För handen ut från och in mot mage. <i>20 gånger</i>

Rörlighetsövning

Ta ut smärtfritt, maximalt rörelseomfång.

Utför 4 repetitioner. Håll kvar några sekunder i ytterläget.

	7) Med hjälp av andra handen: Lyft armarna framåt-uppåt, böj armbågen när du sänker tillbaka armarna. Utför övningen i liggande eller stående.
---	---



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 – Axel II

matso

Bildkälla: Arbetsterapi och Fysioterapi/SU

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