

Axel I

Hemträningsprogram

Utför programmet 3 gånger per dag.

Avlasta armens tyngd i smärtlindrande syfte med armslynga alternativt axelförband enligt läkarens eller fysioterapeutens ordination.

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

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.

	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) Stå eller sitt på en stol med armarna hängande utmed kroppen. Böj dig framåt och låt armarna avslappnat följa med i rörelsen. Håll knäna lätt böjda. <i>10 gånger</i>
	4) Stå eller sitt på en stol. Böj dig lätt mot skadade sidan. Slappna av i armen och låt den hänga rakt nedåt. <i>10 gånger</i>



sahlgrenska.se

1177.se

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