

Axel – Stabilisering I, främre

Hemträningsprogram

Träna i stående 3 – 5 gånger per dag.

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

Övningar med Axellås

	1) Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt. <i>20 – 30 gånger</i>
	2) Skulderknip. Dra skulderbladen lätt ihop/slappna av. <i>10 gånger</i>
	3) Ge motstånd med den friska handen. Tryck och slappna av mjukt i lugn takt: Växla mellan inåt- och utåtrotation. <i>10 gånger</i>

Övningar utan Axellås

	4) Böj/sträck i armbågen. Handflatan mot kroppen. <i>20 gånger</i>
	5) Höj/sänk axlarna. <i>20 gånger</i>
	6) Stå lätt framåtlutad. För armen med små rörelser, framåt bakåt, sammanlagt 20 centimeter <i>20 gånger</i>
	7) Lätt sidoböjning mot opererade sidan. Låt lillfingret hamna över lilltån. För armen med små rörelser, snett utåt framåt, sammanlagt 20 centimeter. <i>10 gånger</i>



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 – Stabilisering I, främre

angu101

Bildkälla: Arbetsterapi och Fysioterapi/SU

www.sahlgrenska.se

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