





Axel - Protes - Omvänd I



Hemträningsprogram

Avlasta armens tyngd i smärtlindrande syfte med utprovat axelförband, dygnet runt i 3 veckor.

Ta av förbandet för träning 3 gånger per dag.

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

	<p>Pumpa med hand och fingrar i lugnt tempo. Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt.</p> <p><i>20 – 30 gånger varje timme.</i></p>
	<p>1) Dra axlarna upp mot öronen - sänk mjukt tillbaka till avslappnad position.</p> <p><i>20 gånger</i> Behåll denna avslappnade position i kommande övningar</p>
	<p>2) Böj och sträck i armbågen.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>3) Stå eller sitt på en stol. Lätt sidoböjning, snett framåt mot opererade sidan. För armen utåt och tillbaka i lugn jämn takt. Styr armens rörelse i båda riktningar.</p> <p><i>2 x 10 gånger</i></p>

	<p>4) Stå eller sitt på en stol med armarna hängande utmed kroppen. Böj dig framåt och låt armarna avslappnat följa med i rörelsen</p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>5) 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</i></p>

.....
.....
1177.se



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