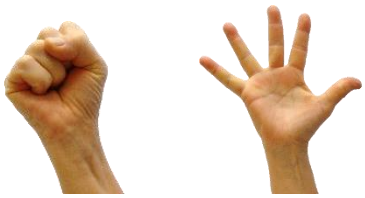
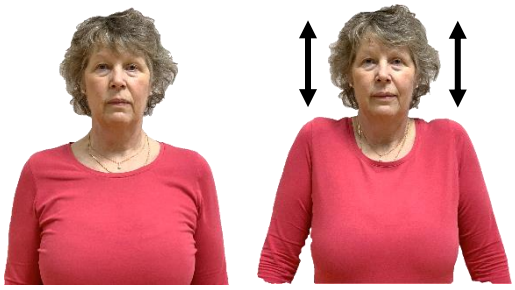
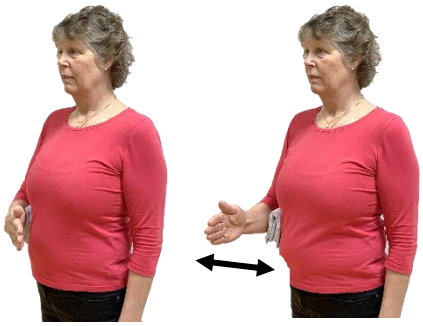
Axelprotes I

Hemträningsprogram

Avlasta armens tyngd i utprovat axelförband enligt ordination.
Ta av axelförbandet för träning 3 gånger per dag.
Träna gärna i stående framför en spegel – tänk på din hållning i alla övningar.

	1) Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt i ett lugnt tempo. *20 – 30 gånger*
	2) Höj axlarna mjukt upp mot öronen - sänk lugnt tillbaka till en avslappnad position. *10 - 20 gånger*
	3) Böj och sträck i armbågen. *10 - 20 gånger*
	4) Armbågen böjd till 90 grader. Handflatan vänd mot magen. Placera en vikt handduk mellan bålen och armbågen. För underarmen ut från kroppen och tillbaka in mot magen. Håll handleden stilla. Rörelsen skall **vara liten och smärtfri**! Totalt bara några centimeters rörelseutslag. *2 x 30 gånger*

	5) Låt armarna hänga utmed kroppen. Böj dig framåt och låt armarna avslappnat följa med i rörelsen. Du kan också välja att utföra övningen i sittande. Sätt dig på stolen med benen utsträckta. Låt händerna glida utmed benen. *10 gånger*
	6) Stå eller sitt. Lätt sidoböjning, snett framåt mot opererade sidan. För armen i en lugn, mjuk och jämn rörelse utåt och tillbaka. Styr armens rörelse i båda riktningar. Rörelsen ska vara liten och utföras utan att öka smärtan! Totalt endast några centimeters rörelseuttag. *2 x 10 gånger*
	7) Stå vid ett bord med ena benet framför det andra. Luta dig framåt och vila händerna på något som glider lätt. För händerna runt i cirklar. *20 gånger* Upprepa åt andra hållet. *20 gånger* Uteslut denna övning om den ger obehag eller ökad smärta.
	Använd gärna arm och hand till lätta saker i vardagen. Det ska inte göra ont eller kännas obehagligt. När du sitter eller ligger kan du ta av axelförbandet och vila armen i en skön och avslappnad ställning.

.....

.....

sahlgrenska.se 1177.se

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