


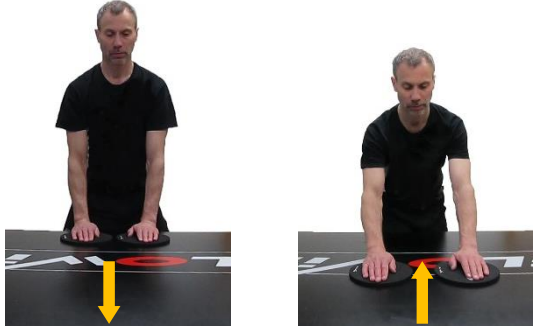
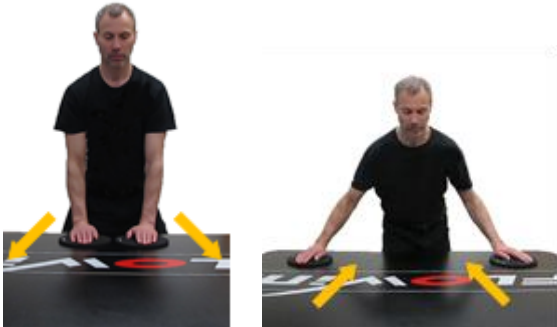
## Axel - Protes – Omvänd II


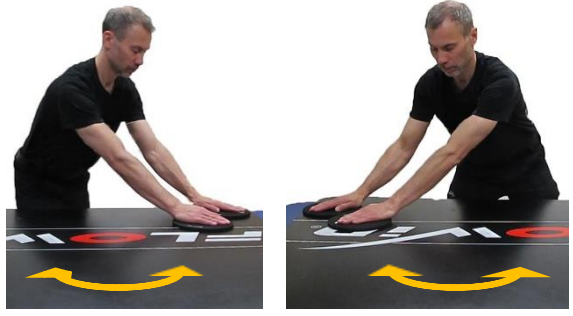

### Hemträningsprogram

*Träna 3 gånger per dag*

*Stå gärna framför en spegel - tänk på din hållning i alla övningar.*

*Fortsätt med dagliga promenader.*

	<p>1) Dra upp axlarna mot öronen – sänk axlarna till samma höjd. Slappna av.</p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>2) Stå vid ett bord med ena benet framför det andra. Vila händerna på något som glider lätt.</p> <p>För armarna framåt och sedan tillbaka igen.</p> <p>Följ med i rörelsen med överkroppen.</p> <p><i>..... gånger</i></p>
	<p>3) Stå vid ett bord med fötterna lätt isär. Vila händerna på något som glider lätt.</p> <p>För armarna snett utåt, framåt och sedan tillbaka igen.</p> <p>Följ med i rörelsen med överkroppen.</p> <p><i>..... gånger</i></p>

	<p>4) Stå vid ett bord med fötterna lätt isär. Vila händerna på något som glider lätt.</p> <p>För händerna runt i cirklar.</p> <p>..... gånger</p>
	<p>5) Stå vid ett bord med fötterna lätt isär. Vila händerna på något som glider lätt.</p> <p>Låt händerna svepa i en halvcirkel från sida till sida.</p> <p>..... gånger</p>
	<p>6) Sitt vid ett bord. Vila underarmen mot bordet: För underarmen snett utåt framåt och vrid upp handflatan och för tillbaka till utgångspositionen.</p> <p>..... gånger</p>

1177.se



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