




## Axel - Fraktur II – Kirurgiskt behandlad

### Hemträningsprogram

Träna 3 gånger per dag.

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

	<p>1) Dra axlarna upp mot öronen - sänk mjukt tillbaka till avslappnad position.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>2) Böj och sträck i armbågen.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>3) Stå rakt med armen hängande utmed kroppen. Vrid armen så att tummen pekar mot låret.</p> <p>Lyft armen snett utåt/framåt och sänk mjukt tillbaka.</p> <p>Rörelsen skall vara <b>liten och smärtfri!</b> Totalt endast några centimeters rörelseutslag.</p> <p><i>2 x 20 gånger</i></p>



- 4) Sitt vid ett bord.  
Vila underarmen mot bordet:
- a) För underarmen framåt och tillbaka.  
*20 gånger*
- b) För hela underarmen snett utåt framåt och tillbaka.  
*20 gånger*
- c) För handen ut från och in mot mage.  
*20 gånger*

## Rörlighetsövningar

Ta ut smärtfritt, maximalt rörelseomfång



*Utför varje övning 4 repetitioner.  
Håll kvar några sekunder i ytterläget.*

- 5) Med hjälp av andra handen;  
Lyft armarna framåt – uppåt,  
böj armbågen när du sänker tillbaka armarna  
Utför övningen i liggande eller stående.
- 6) Stå med ryggen mot en vägg.  
Med hjälp av andra armen och en käpp;  
Lyft armen snett utåt – framåt.  
Tummen ska peka uppåt.



sahlgrenska.se

1177.se

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