

Axel - Fraktur II – Kirurgiskt behandlad

Hemträningsprogram

Träna 3 gånger per dag.

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

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



- 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

