

Axel - Fraktur I – Kirurgiskt behandlad

Hemträningsprogram

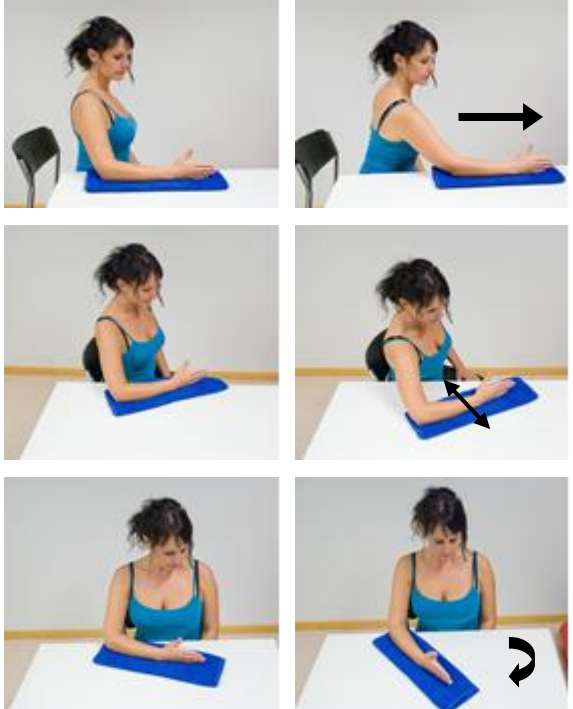
Använd axelförbandet i smärtlindrande syfte under ca 2 veckor.

	Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt. 20 – 30 gånger
---	---

Ta av förbandet för träning 3 gånger per dag.

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

	1) Höj axlarna upp mot öronen - sänk mjukt tillbaka till avslappnad position. 20 gånger
	2) Böj och sträck i armbågen. 20 gånger
	3) Armbågen böjd till 90 grader. Handflatan vänd mot magen. Placera en vikt handduk mellan bälten och armbågen. För handen ut från och tillbaka in mot magen. Håll handleden stilla. Rörelsen skall vara liten och smärtfri! Totalt endast några centimeters rörelseutslag 2 x 30 gånger

	4) Stå eller sitt på en stol med armarna hängande utmed kroppen. Böj dig framåt och låt armarna avslappnat följa med i rörelsen. <i>10 gånger</i>
	5) Lätt sidoböjning, snett framåt, mot opererade sidan. Vrid armen så att tummen pekar mot låret. För armen utåt och tillbaka. Rörelsen ska vara liten och smärtfri! Totalt endast några centimeters rörelseutslag <i>2 x 20 gånger</i>
	6) Sitt vid ett bord. Vila underarmen mot bordet: a) För underarmen framåt och tillbaka. <i>20 gånger</i> b) För hela underarmen snett utåt framåt och tillbaka. <i>20 gånger</i> c) För handen ut från och in mot mage. <i>20 gånger</i>



sahlgrenska.se

1177.se

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