




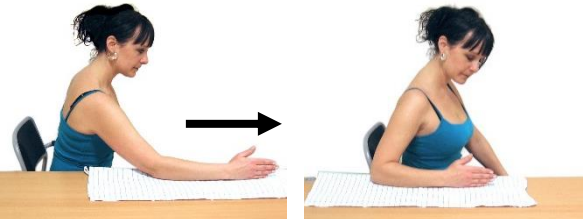
Axel – Frakturprotes II

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>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. Lyft armen snett utåt/framåt och sänk mjukt tillbaka.</p> <p>Rörelsen skall vara liten och smärtfri! Totalt endast några centimeters rörelseutslag.</p> <p><i>2 x 20 gånger</i></p>
	<p>4) Sitt vid ett bord. Vila underarmen mot bordet.</p> <p>a) För underarmen framåt och tillbaka</p> <p>..... gånger</p>

	<p>b) För handen ut från och in mot magen. gånger</p>
	<p>c) För hela underarmen snett utåt-framåt och tillbaka. gånger</p>

Rörlighetsövningar:

Ta ut smärtfritt, maximalt rörelseomfång.

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



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 skall peka uppåt.

1177.se

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

