


Axel - Protes - Artros eller artrit

Hemträningsprogram

Träna 3 gånger per dag.

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

	<p>Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt.</p> <p><i>20 – 30 gånger</i></p>
	<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 armbågen maximalt</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>3) Ta stöd mot en stol eller ett bord. Pendla mjukt med armen.</p> <p>Framåt – bakåt <i>10 gånger</i></p> <p>Utåt – inåt <i>10 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

1177.se

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

