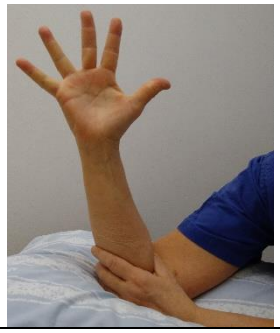
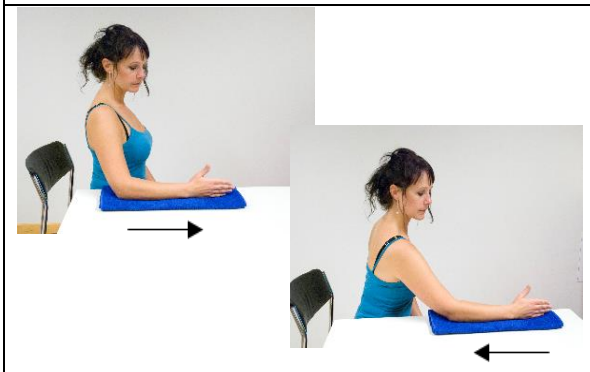
Armbåge I – utan belastning mot olécranon och triceps

Hemträningsprogram

Instruktion: Utför programmet 3 – 5 gånger per dag

	Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt. *20 - 30 gånger* Vid stor svullnad utför denna pumpövning varje timma.
	1) Stå framför en vägg. Håll en ballong mellan händerna, i ansiktshöjd. Nudda väggen med ballongen växelvis framför ansiktet och högre upp *10 gånger*
	2) Sittande vid ett bord vila underarmen med handleden vid kanten eller vilande på bordet. För handen uppåt - nedåt *10 gånger*
	3) Håll en ballong mellan händerna. Vrid ballongen mjukt med båda händerna *10 - 20 gånger*
	4) Sitt med sidan intill ett bord. Vila underarmen på en handduk. Glid med armen framåt och tillbaka. *20 – 30 gånger*

5) Ryggliggande med vikt handduk som stöd under överarmen.

a) Böj och sträck i armbågen.
Tummen ska peka mot axeln.
Håll kvar axeln stilla mot underlaget.

10 - 20 gånger

Du kan också utföra motsvarande övning i sittande.

Lyft inte armen ut åt sidan med böjd armbåge.

Det provocerar ledbanden i armbågen.

För att motverka svullnad, lägg armen i högläge. Pumpa med handen regelbundet. Använd gärna kyla som smärtlindring.

Utöver dessa övningar bör du promenera dagligen och successivt förlänga gångsträckan.

.....

1177.se

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