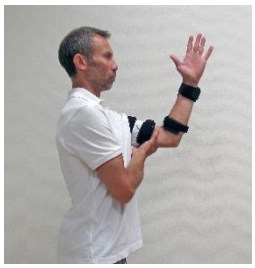
Armbåge – Luxation - Ortos

Hemträningsprogram

Instruktion: Utför programmet 3 – 5 gånger per dag

 	1) Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt. *20 – 30 gånger* Vid stor svullnad utför denna pumpövning varje timma.
 	2) a) Dra axlarna upp mot öronen – sänk mjukt tillbaka till avslappnad position. *10 gånger* b) Dra ihop skulderbladen – slappna av. *10 gånger*
	3) Greppa med friska handen underifrån och lyft armarna framåt uppåt. Lyft så högt som möjligt. *10 gånger*
 	4) Ryggliggande med armbågen riktad mot taket. Tummen ska peka mot ansiktet. Böj och sträck mjukt i armbågen. *10 – 20 gånger* Om du behöver, stötta med friska handen.

	För att motverka svullnad, lägg armen i högläge. Pumpa med handen regelbundet. Använd gärna kyla som smärtlindring.
	Vid behov, avlasta armens tyngd med slynga.
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