

## Axel – Nyckelbensfraktur II

### Hemträningsprogram

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

Träna 3 – 5 gånger per dag.

	<p>1) Sitt vid ett bord. Vila underarmen mot bordet. För underarmen framåt och tillbaka.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>2) Håll armarna böjda. Lyft armbågarna uppåt – utåt. Kontrollera att axlarna hålls stilla.</p> <p><i>2 x 10 gånger</i></p>
	<p>3) Ligg på mage. Vila huvudet och händerna. För axlarna bakåt och dra ihop skulderbladen.</p> <p><i>2 x 10 gånger</i></p>

### Statisk styrketräning med gummiband

Ta ett steg i sidled från gummibandets fäste och sedan tillbaka.  
Håll skadade axelleden stilla under hela övningen. *2 x 10 gånger*



4) Utåttrotatorer



5) Inåttrotatorer



6) Utåttförare





Dra gummibandet ut från kroppen med friska armen.  
Håll skadade axelleden och handen stilla under hela övningen.

*2 x 10 gånger*

## Rörlighetsövningar

Ta ut maximalt rörelseomfång. Håll kvar 5 – 10 sekunder i ytterläget.

Upprepa varje övning 5 gånger.

	<p>7) Lyft armarna framåt-uppåt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*med knäppta händer i liggande</li> <li>*med knäppta händer i stående</li> </ul>
	<p>8) Utåtrotera i axeln genom att föra handen utåt.</p>
	<p>9) Tummarna bakåt. Låt händerna följa kroppen upp mot midjan.</p> <p>När rörligheten ökar, för handen bakåt upp på ryggen.</p>
	<p>10) Stå med ryggen mot en vägg.</p> <p>Med hjälp av en käpp; för armen utåt – uppåt.</p>

.....  
.....  
sahlgrenska.se

1177.se



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