Axel – Nyckelbensfraktur II

Hemträningsprogram

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

Träna 3 – 5 gånger per dag.

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

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) Utåtrotatorer →




5) Inåtrotatorer ←



←

6) Utåtförare
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.

 	7) Lyft armarna framåt-uppåt: *med knäppta händer i liggande *med knäppta händer i stående
	8) Utåtrotera i axeln genom att föra handen utåt.
 	9) Tummarna bakåt. Låt händerna följa kroppen upp mot midjan. När rörligheten ökar, för handen bakåt upp på ryggen.
	10) Stå med ryggen mot en vägg. Med hjälp av en käpp; för armen utåt – uppåt.

.....

.....

sahlgrenska.se 1177.se

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