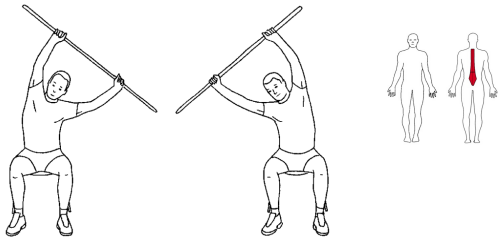
Rörelseguiden, rörlighet med pinne - sittande.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

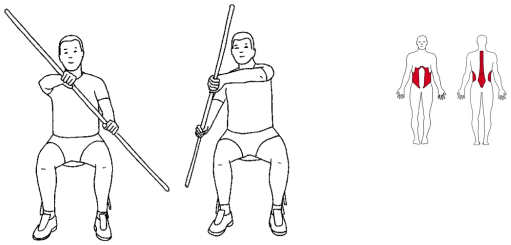
© www.ExorLive.com

Här är ett förslag på rörlighetsövningar att göra hemma. Tänk på hållningen och att ta ut rörligheten i lederna. Anpassa programmet efter dina förutsättningar. Upprepa varje övning 10-20 ggr. Lycka till!



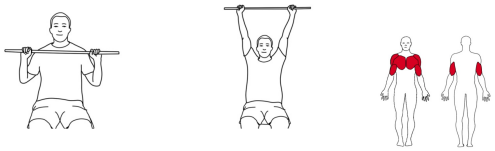
1. Sidoböjning

Håll höfterna stilla.
Övningen kan till exempel användas av stroke-patienter som har pares/förlamning i en arm.



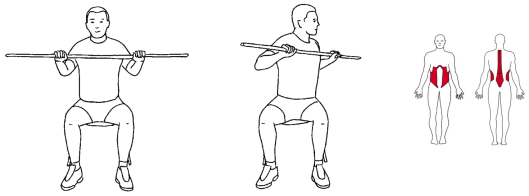
2. Paddling

Ta med överkroppen i rörelsen.
Övningen kan till exempel användas av stroke-patienter som har pares/förlamning i en arm.



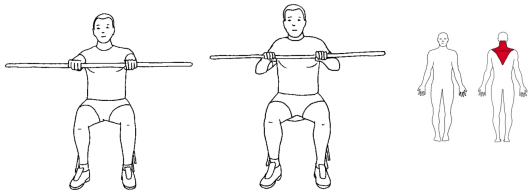
3. Armbågssträck över huvudet

Video och beskrivning är skapat av Nasjonal Kompetansetjeneste for Albuekirurgi



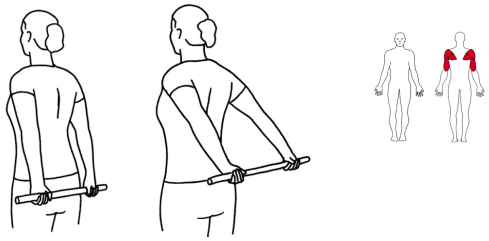
4. Rotation av överkropp

Håll en pinne med brett grepp intill bröstet, alternativt bakom nacken. Vrid överkroppen från sida till sida. Följ pinnen med blicken och håll höfterna stilla.
Övningen kan till exempel användas av stroke-patienter som har pares/förlamning i en arm.



5. Rodd

Ta med överkroppen i rörelsen.
Övningen kan till exempel användas av strokepatienter som har pares/förlamning i en arm.



6. Armsträck bakåt