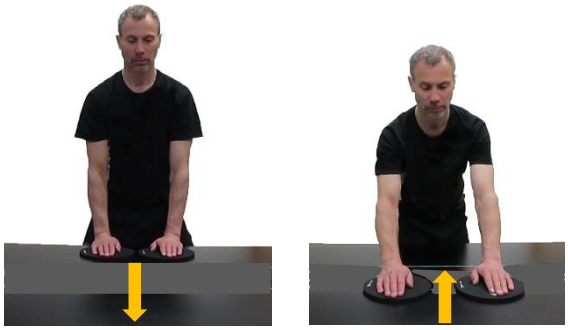
Axel – Axelprotes II

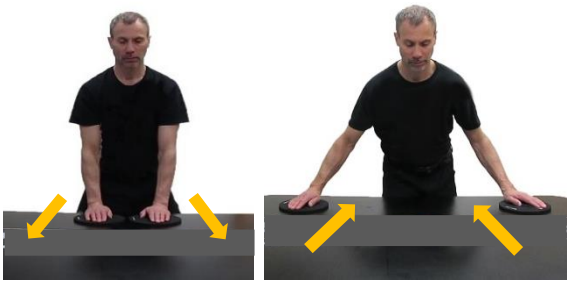
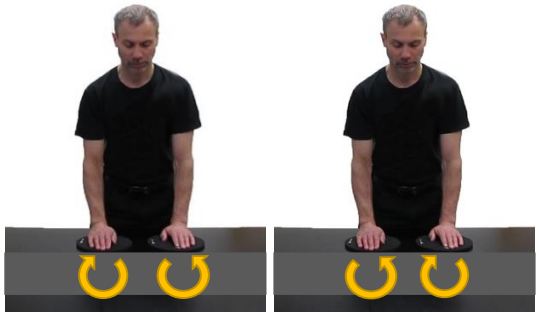
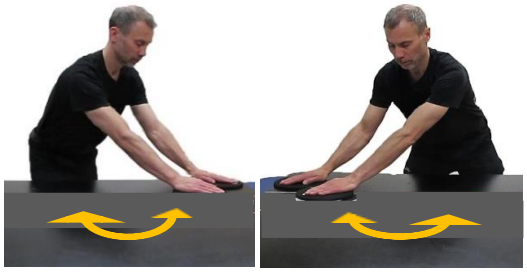
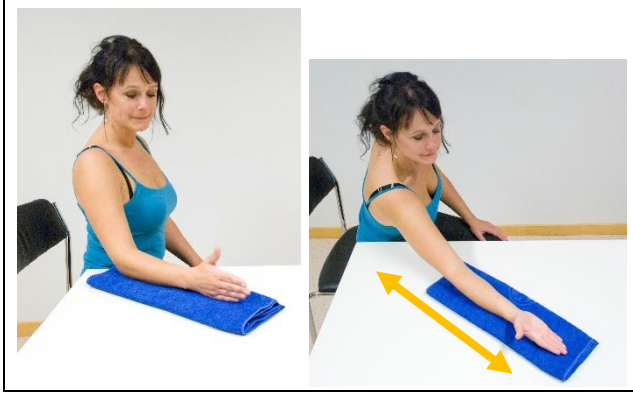
Hemträningsprogram

Träna 3 gånger per dag. Tänk på din hållning i alla övningar.

Det ska inte kännas obehagligt eller ge smärta i axeln när du gör aktiviteter i vardagen eller när du gör dina övningar.

	1) **Växelvis** höj- och sänk skuldrorna och böj- och sträck i armbågarna. *20 gånger*
	2) Stå rakt med armen hängande utmed kroppen. Lyft armen snett utåt/framåt och sänk mjukt tillbaka. Håll axeln helt stilla. Rörelsen skall vara **liten och smärtfri!** Totalt endast några centimeters rörelseutslag. ➡ Om du inte klarar att hålla axeln helt stilla – luta dig mot sidan under övningen. *2 x 20 gånger*
	3) Stå vid ett bord med ena benet framför det andra. Vila händerna på något som glider lätt. För armarna **framåt** och sedan tillbaka igen. Följ med i rörelsen med överkroppen. …… *gånger*

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
sahlgrenska.se

	4) Stå vid ett bord med ena benet framför det andra. Vila händerna på något som glider lätt. För armarna **snett utåt, framåt** och sedan tillbaka igen Följ med i rörelsen med överkroppen …… *gånger*
	5) Stå vid ett bord med ena benet framför det andra. Vila händerna på något som glider lätt. För händerna runt i en **hel cirkel.** …… *gånger* Upprepa åt andra hållet …… *gånger*
	6) Stå vid ett bord med fötterna lätt isär. Vila händerna på något som glider lätt. Låt händerna svepa i en **halvcirkel** från sida till sida …… *gånger*
	7) Sitt vid ett bord. Vila underarmen mot bordet: För underarmen snett utåt framåt och vrid upp handflatan. För sedan tillbaka till utgångspositionen. …… *gånger*

.....

.....

1177.se

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

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
sahlgrenska.se