

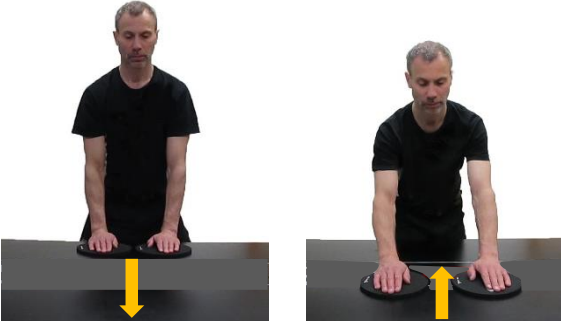


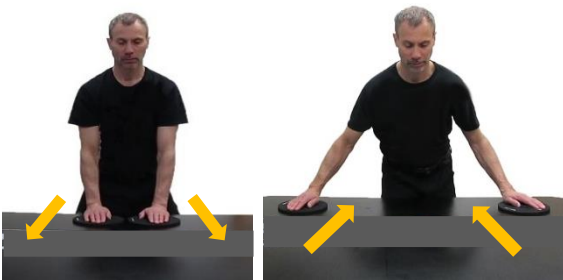
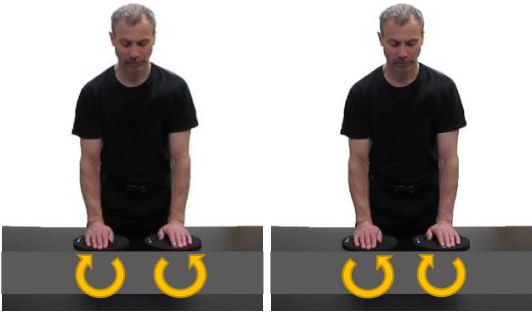
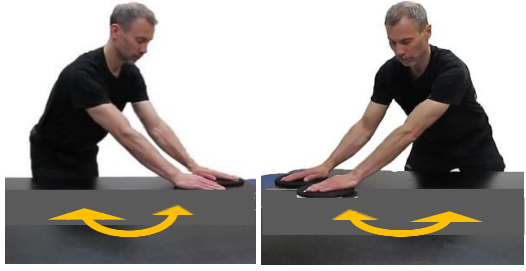
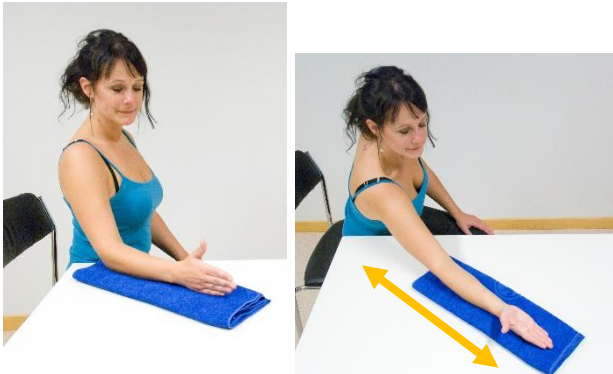
Axel – Axelprotes II

Hemträningsprogram

Träna 3 gånger per dag

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

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

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



1177.se

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