Armbåge – BAS

Hemträningsprogram

Instruktion: Utför programmet 3 – 5 gånger per dag
Träna övningar 1 - 3 med axelförbandet på – ta av förbandet för övning 4 - 6




1) Avlasta armens tyngd med axelförband eller slynga.
a. Med slyngan på, böj mjukt i armbågen och sänk tillbaka.

10 gånger

b. Med slyngan på, vrid handflatan uppåt och nedåt.

10 gånger




2) **a.** Dra axlarna upp mot öronen – sänk mjukt tillbaka till avslappnad position.

10 gånger

b. Dra ihop skulderbladen – slappna av.

10 gånger




3) Böj dig framåt och låt armarna avslappnat följa med i rörelsen så att du tar ut rörlighet i axelleden.

Vid behov stötta med friska handen.

5 gånger




4) Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt.

20 – 30 gånger

Vid stor svullnad utför denna pumpövning varje timma.

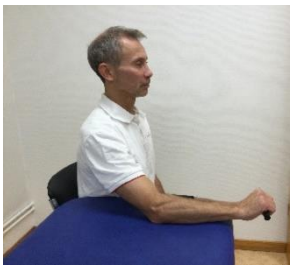
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
sahlgrenska.se




5) Sitt med underarmen vilandes på ett bord. Armbågen böjd till cirka 90°.

Assistera med friska handen.
Glid framåt och tillbaka så att du tar ut rörlighet i armbågen.

10 gånger




6) Vila underarmen mot ett bord eller i handen. Håll gärna något lätt i handen, såsom en penna eller tom vattenflaska.

Vinkla handleden uppåt och nedåt.

10 gånger




För att motverka svullnad, lägg armen i högläge både när du sitter och när du ligger.

Om det känns bekvämt, placera en kudde mellan bålen och underarmen när du ligger.



Lyft inte armen ut åt sidan med böjd armbåge.

Det provocerar ledbanden i armbågen.

Använd gärna kyla som smärtlindring.
Använd hand och arm till små och lätta aktiviteter om det inte ger dig besvär.
Undvik att bära och att lyfta.
Ta gärna promenader varje dag. Förläng successivt gångsträckan.

1177.se
Programmet är kopplat till din behandling som du fått i samband med ditt besök.

www