






Distal bicepsseneruptur – BAS

Hemträningsprogram

Instruktion: Utför programmet 3 – 5 gånger per dag

	<p>1) Avlasta armens tyngd med axelförband.</p> <p>a. Med axelförband på, böj mjukt i armbågen och sänk tillbaka.</p> <p><i>10 gånger</i></p> <p>b. Med axelförband på, vrid handflatan uppåt och nedåt.</p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>2) a. Dra axlarna upp mot öronen – sänk mjukt tillbaka till avslappnad position.</p> <p><i>10 gånger</i></p> <p>b. Dra ihop skulderbladen – slappna av.</p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>3) Böj dig framåt och låt armarna avslappnat följa med i rörelsen så att du tar ut rörlighet i axelleden.</p> <p>Vid behov stötta med friska handen.</p> <p><i>5 gånger</i></p>

	<p>4) Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt.</p> <p><i>20 – 30 gånger</i></p> <p>Vid stor svullnad utför denna pumpövning varje timma.</p>
	<p>För att motverka svullnad, lägg armen i högläge både när du sitter och när du ligger.</p> <p>Om det känns bekvämt, placera en kudde mellan bålen och underarmen när du ligger.</p>
<p>Använd gärna kyla som smärtlindring. Undvik att bära och att lyfta med den opererade armen. Ta gärna promenader varje dag. Förläng successivt gångsträcken.</p>	



.....
.....

1177.se

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