


Axel – Stabilisering I




Hemträningsprogram




Använd Axellås/Axelförband utifrån läkarens/fysioterapeutens ordination dygnet runt iveckor. Tag av dagligen för hygien och träning.

	<p>Vid svullnad i hand/arm: Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt.</p> <p><i>20 - 30 gånger varje timme</i></p>
---	---

Utför programmet 3-5 gånger/dag.

Träna gärna i stående framför en spegel – tänk på din hållning i alla övningarna.

	<p>1) Höj axlarna upp mot öronen – sänk mjukt tillbaka till avslappnad position.</p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>2) Dra skulderbladen bak och ihop. Håll skulderna sänkta.</p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>3) Böj/sträck i armbågen. Handflatan mot kroppen.</p> <p><i>10 gånger</i></p>

	<p>4) Armbågen böjd till 90 grader. Handflatan vänd mot magen. Placera en vikt handduk mellan bålen och armbågen.</p> <p>För handen ut från och tillbaka in mot magen. Håll handleden stilla.</p> <p>Rörelsen skall vara liten och smärtfri! Totalt endast några centimeters rörelseutslag</p> <p><i>2 x 30 gånger</i></p>
	<p>5) Stå lätt framåtlutad.</p> <p>För armen med små rörelser, framåt bakåt, sammanlagt 20 centimeter.</p> <p><i>10 - 20 gånger</i></p>
	<p>6) Lätt sidoböjning mot opererade sidan. Låt lillfingret hamna över lilltån.</p> <p>För armen med små rörelser, snett utåt framåt, sammanlagt 20 centimeter.</p> <p><i>10 - 20 gånger</i></p>



.....
.....
sahlgrenska.se

1177.se

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

www.sahlgrenska.se