
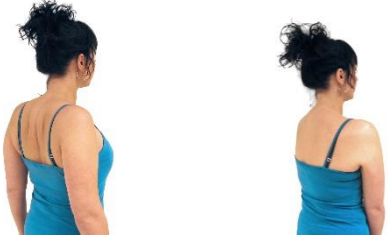





Akromioplastik I




Hemträningsprogram

Träna i stående 3-5 tillfällen per dag.
Stå gärna framför en spegel – tänk på din hållning i alla övningar.

	<p>1) Dra axlarna upp mot öronen – sänk mjukt tillbaka till avslappnad position.</p> <p>20 gånger</p>
	<p>2) Dra skulderbladen bak och ihop - fram och isär. Håll skulderna sänkta.</p> <p>20 gånger</p>
	<p>3) Armbågen böjd till 90°. Handflatan vänd mot magen. Placera en vikt handduk mellan bålen och armbågen. För handen ut från och tillbaka in mot magen. Håll handleden stilla. Rörelsen skall vara liten och smärtfri! Totalt endast några centimeters rörelseutslag.</p> <p>2 x 30 gånger</p>
	<p>4) Lätt sidoböjning, snett framåt mot opererade sidan. Vrid armen så att tummen pekar mot låret. För armen utåt och tillbaka. Rörelsen ska vara liten och smärtfri! Totalt endast några centimeters rörelseutslag.</p> <p>2 x 30 gånger</p>
	<p>5) Sitt vid ett bord. Vila underarmen mot bordet. För underarmen snett utåt framåt och vrid upp handflatan.</p> <p>2 x 20 gånger</p>

Rörlighetsövningar

*Ta ut maximalt rörelseomfång. Utför varje övning 4 gånger.
Håll kvar några sekunder i ytterläget.*

	<p>6) Med hjälp av andra handen: lyft armarna framåt – uppåt, böj armbågen när du sänker tillbaka armarna. Utför övningen i liggande eller stående.</p>
	<p>7) Knäpp händerna i nacken. För armbågarna bakåt. Utför övningen i liggande eller stående.</p>
	<p>8) Tummarna bakåt. Låt händerna följa kroppen upp till midjan. När rörligheten ökar, för handen bakåt upp på ryggen.</p>



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

1177.se

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