





Akromioplastik II

Hemträningsprogram

Träna hela programmet 3 gånger per dag

Om du önskar, utöka träningen med övning 1-4 ytterligare två pass per dag

	<p>1) Dra axlarna upp mot öronen – sänk mjukt tillbaka till avslappnad position</p> <p>20 gånger</p>
	<p>2) Stå rakt med armen hängande utmed kroppen. Vrid armen så att tummen pekar mot låret. Lyft armen snett utåt/framåt och sänk mjukt tillbaka. Rörelsen ska vara liten och smärtfri! Totalt cirka 20 cm rörelseutslag.</p> <p>2 x 20 gånger</p>
	<p>3a) Ligg på icke-opererade sidan. Vikt handduk mellan överarmen och bälen Roter i axelleden genom att lyfta underarmen.</p> <p>3 x 15 gånger</p>
	<p>3b) När du kan ligga på mage: Vila överarmen och axeln på en vikt handduk. Roter i axeln medan du lyfter underarmen framåt/uppåt och sedan bakåt/nedåt. Överarmen skall ligga stabilt.</p> <p>2 x 10 gånger</p>
	<p>4) Ligg på mage. Vila huvudet och händerna. För axlarna bakåt och dra ihop skulderbladen.</p> <p>2 x 10 gånger</p>

	<p>5a) Lyft armarna framåt – uppåt och sänk mjuk tillbaka. Avlasta armens tyngd med hjälp av andra handen. Håll tummarna uppåt</p> <p>2 x 5 gånger</p>
	<p>När du klarar detta öka till:</p> <p>5b) Lyft armarna framåt – uppåt med böjda armbågar. Håll tummarna uppåt</p> <p>2 x 5 gånger</p>
	<p>6a) Lyft armarna utåt – uppåt med böjda armbågar</p> <p>2 x 5 gånger</p>
	<p>När du klarar detta öka till:</p> <p>6b) Stå framför en spegel. Lyft armarna utåt – uppåt med raka armbågar</p> <p>2 x 5 gånger</p>

