Axel – AC-led I – Kirurgiskt behandlad

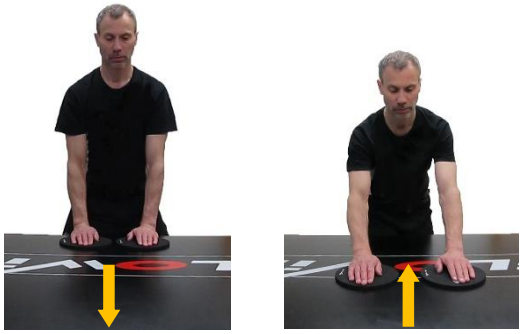
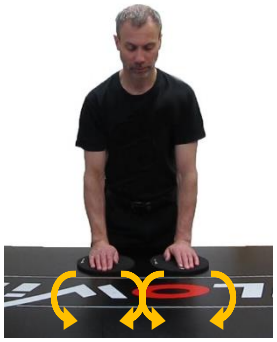
Hemträningsprogram

Utför programmet 3 gånger per dag.
Träna gärna i stående framför en spegel – tänk på din hållning i alla övningar.

 	Pumpa med hand och fingrar i lugnt tempo. Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt.

	1) Dra skulderbladen lätt ihop/slappna av. *10 gånger*
 	2) Böj och sträck i armbågen. *20 gånger*
 	3) Armbågen böjd till 90 grader. 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 *2 x 30 gånger*

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
sahlgrenska.se

	4) Stå vid ett bord med ena benet framför det andra. Vila händerna på något som glider lätt. För armarna framåt och sedan tillbaka igen. Följ med i rörelsen med överkroppen. *10 gånger*
	5) Stå vid ett bord med fötterna lätt isär. Vila händerna på något som glider lätt. För händerna runt i cirklar. *10 gånger*

.....

.....

1177.se

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

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
sahlgrenska.se