





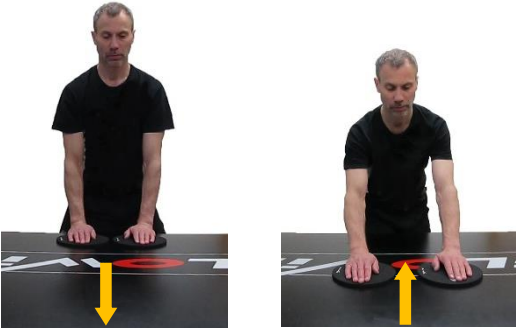
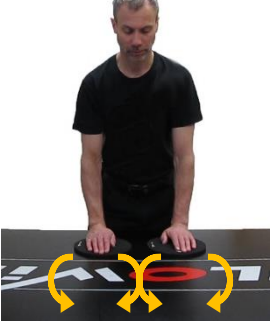
## Axel – AC-led I – Kirurgiskt behandlad

### Hemträningsprogram

Utför programmet 3 gånger per dag.

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

	<p>Pumpa med hand och fingrar i lugnt tempo. Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt.</p>
	<p>1) Dra skulderbladen lätt ihop/slappna av. <i>10 gånger</i></p>
	<p>2) Böj och sträck i armbågen. <i>20 gånger</i></p>
	<p>3) 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 <b>vara liten och smärtfri!</b> Totalt endast några centimeters rörelseutslag</p> <p><i>2 x 30 gånger</i></p>

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



1177.se

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