






## Axel – Rotatorkuffsutur I

### Hemträningsprogram

Utför programmet 3 gånger per dag.

Avlasta armens tyngd i smärtlindrande syfte med armslynga alternativt axelförband enligt läkarens eller fysioterapeutens ordination.

	<p>Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt.</p> <p><i>20 – 30 gånger</i></p>
	<p>1) Höj axlarna upp mot öronen - sänk mjukt tillbaka till avslappnad position.</p> <p><i>10 - 20 gånger</i></p>
	<p>2) Böj och sträck i armbågen. Hjälپ gärna till med andra handen.</p> <p><i>10 - 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) Lätt sidoböjning, snett framåt, mot opererade sidan.</p> <p>Vrid armen så att tummen pekar mot låret. För armen utåt och tillbaka.</p> <p>Rörelsen ska vara liten och smärtfri! Totalt endast några centimeters rörelseutslag</p> <p><i>2 x 20 gånger</i></p>
	<p>5) Stå eller sitt på en stol med armarna hängande utmed kroppen.</p> <p>Böj dig framåt och låt armarna avslappnat följa med i rörelsen. Håll knäna lätt böjda</p> <p><i>10 gånger</i></p>

Utöver dessa övningar bör du promenera dagligen med successivt ökande gångsträcka.



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

1177.se

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