

Axel - Rotatorkuffsutur II

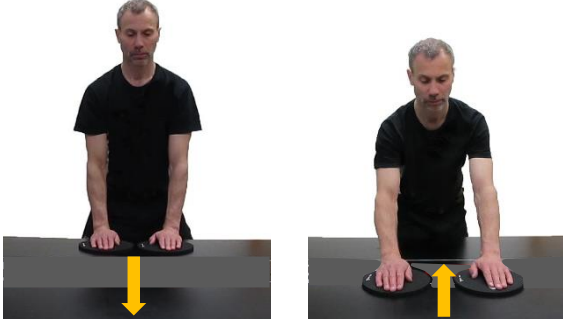
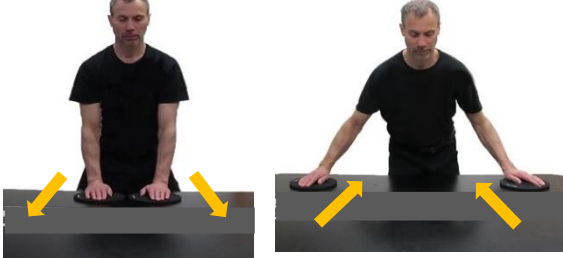
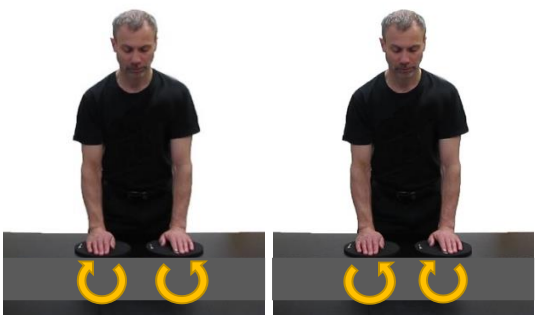
Hemträningsprogram





Träna 3 gånger per dag.

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

Fortsätt med dagliga promenader.

Ta råd av din fysioterapeut vad gäller övrig allmän träning.

	<p>1) 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>..... gånger</p>
	<p>2) Stå vid ett bord med ena benet framför det andra. Vila händerna på något som glider lätt.</p> <p>För armarna snett utåt, framåt och sedan tillbaka igen</p> <p>Följ med i rörelsen med överkroppen</p> <p>..... gånger</p>
	<p>3) Stå vid ett bord med ena benet framför det andra. Vila händerna på något som glider lätt.</p> <p>För händerna runt i en hel cirkel.</p> <p>..... gånger</p> <p>Upprepa åt andra hållet</p> <p>..... gånger</p>

	<p>4) 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 skall vara liten och smärtfri! Totalt endast några centimeters rörelseutslag. Om det känns för tungt att stå rak, fortsätt att luta lite åt sidan.</p> <p><i>2 x 20 gånger</i></p>
	<p>5) Ligg med bekväm position för nacke och skuldra. Armbågen ska placeras något högre än axelleden. Med kontroll; rotera överarmen så att underarmen växlande pekar framåt/bakåt. Rörelsen ska ske inne i axelleden. Håll skulderbladet stilla.</p> <p><i>..... gånger</i></p>
	<p>6) För underarmen snett utåt framåt och vrid upp handflatan.</p> <p><i>..... gånger</i></p>
	<p>7) Ta ut maximalt, smärtfritt rörelseomfång. Håll gärna kvar några sekunder i ytterläget.</p> <p>Med hjälp av andra handen; Lyft armarna framåt-uppåt, böj armbågen när du sänker tillbaka armarna.</p> <p>Utför övningen i liggande eller stående</p> <p><i>5 gånger.</i></p>

sahlgrenska.se 1177.se

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

