


## Axel I

### Hemträningsprogram

*Utför programmet 3 gånger per dag.*



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

	<p>Pumpa med hand och fingrar i lugnt tempo. Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt.</p> <p><i>Utför 20 – 30 gånger varje timme.</i></p>
---	---

### **Ta av förbandet för träning 3 gånger per dag.**

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

*Sänk axlarna och håll dem på samma höjd.*

	<p>1) Dra axlarna upp mot öronen – sänk mjukt tillbaka till avslappnad position</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>2) Böj och sträck i armbågen</p> <p><i>20 gånger</i></p>

	<p>3) Stå eller sitt på en stol med armarna hängande utmed kroppen.</p> <p>Böj dig framåt och låt armarna avslappnat följa med i rörelsen.</p> <p>Håll knäna lätt böjda.</p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>4) Stå eller sitt på en stol.</p> <p>Böj dig lätt mot skadade sidan.</p> <p>Slappna av i armen och låt den hänga rakt nedåt.</p> <p><i>10 gånger</i></p>

