


## Axel - Fraktur I – Kirurgiskt behandlad




### Hemträningsprogram

Använd axelförbandet i smärtlindrande syfte under ca 2 veckor.

	<p>Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt.</p> <p><i>20 – 30 gånger</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.

	<p>1) Höj 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) 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 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><i>10 gånger</i></p>
	<p>5) 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>6) Sitt vid ett bord. Vila underarmen mot bordet:</p> <p>a) För underarmen framåt och tillbaka. <i>20 gånger</i></p> <p>b) För hela underarmen snett utåt framåt och tillbaka. <i>20 gånger</i></p> <p>c) För handen ut från och in mot mage. <i>20 gånger</i></p>

