

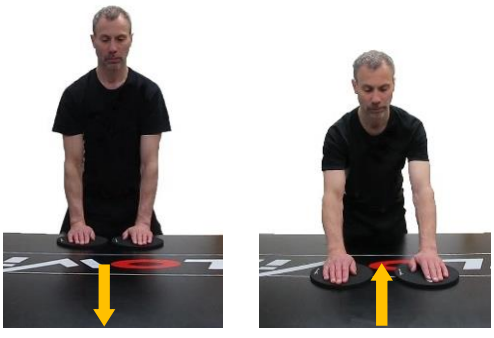

Axel - Fraktur II – Kirurgiskt behandlad

Hemträningsprogram

Träna 3 gånger per dag.

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

	<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 rakt med armen hängande utmed kroppen. Vrid armen så att tummen pekar mot låret.</p> <p>Lyft armen snett utåt/framåt och sänk mjukt tillbaka.</p> <p>Rörelsen skall vara liten och smärtfri! Totalt endast några centimeters rörelseutslag.</p> <p><i>2 x 20 gånger</i></p>
	<p>4) Sitt vid ett bord. Vila underarmen mot bordet: För underarmen snett framåt och vrid upp handflatan.</p> <p><i>20 gånger</i></p>

	<p>5) 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. Följ med i rörelsen med överkroppen.</p> <p><i>2 x 20 gånger</i></p>
	<p>6) 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>20 gånger/riktning</i></p>

Rörlighetsövning

Ta ut smärtfritt, maximalt rörelseomfång.

Utför 4 repetitioner. Håll kvar några sekunder i ytterläget.

	<p>Med hjälp av andra handen;</p> <p>Lyft armarna framåt – uppåt, böj armbågen när du sänker tillbaka armarna.</p> <p>Utför övningen i liggande eller stående.</p>
---	--

