

## Magliggande axelrotationer

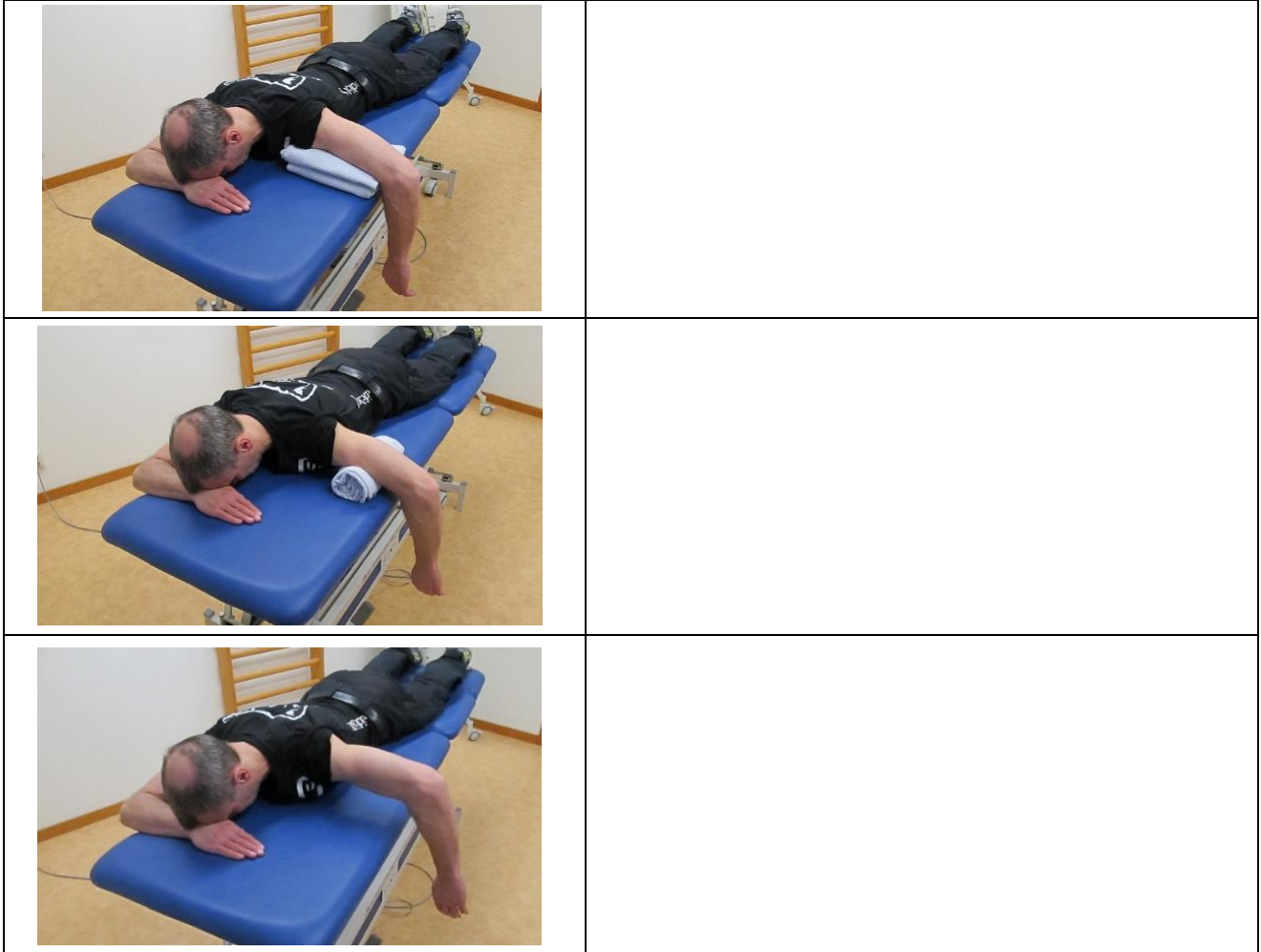
### Hemträningsprogram

Instruktion:

Ligg med bekväm position för nacke och skuldra.

Med kontroll; rotera överarmen så att underarmen växlande pekar framåt/bakåt.

Rörelsen ska ske inne i axelleden. Håll skulderbladet stilla.



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

1177.se



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

[www.sahlgrenska.se](http://www.sahlgrenska.se)