


Axel - Nyckelbensfraktur I

Hemträningsprogram

Avlasta armens tyngd med armslynga i smärtlindrande syfte.




Tänk på din hållning. Håll övre delen av ryggen upprätt och axlarna något bakåt.

	<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 spegel.

Sänk axlarna och håll dem på samma höjd.

	<p>1) Böj och sträck armbågen maximalt.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>2) Armbågen böjd till 90 grader. Handflatan vänd mot magen. Placera en vikt handduk mellan bålen och armbågen. För handen ut från och tillbaka in mot magen. Håll handleden stilla. Rörelsen ska vara liten och smärtfri! Totalt endast några centimeters rörelseutslag.</p> <p><i>2 x 30 gånger</i></p>
	<p>3) Dra ihop skulderbladen mjukt – slappna av.</p> <p><i>10 gånger</i></p>

	<p>4) Stå med armarna hängande utmed kroppen. Böj dig lätt framåt och låt armarna avslappnat följa med i rörelsen.</p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>5) Sitt vid ett bord. Vila underarmen mot bordet. För underarmen framåt och tillbaka.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>6) Lyft armen uppåt/bakåt med hjälp av den friska armen i liggande eller stående.</p> <p><i>2 x 5 gånger</i></p>
	<p>Armslynga Placera ena öglan på underarmen nedanför armbågen. Armslyngan ska gå tvärs över ryggen över den friska axeln. Placera den andra öglan på underarmen. Justera höjden med kardborrebandet.</p>

