

Axel – Nyckelbensfraktur II

Hemträningsprogram

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

Träna 3 – 5 gånger per dag.

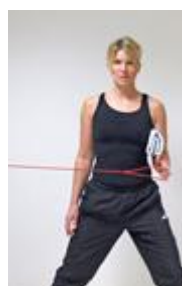
	<p>1) Sitt vid ett bord. Vila underarmen mot bordet. För underarmen framåt och tillbaka.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>2) Håll armarna böjda. Lyft armbågarna uppåt – utåt. Kontrollera att axlarna hålls stilla.</p> <p><i>2 x 10 gånger</i></p>
	<p>3) Ligg på mage. Vila huvudet och händerna. För axlarna bakåt och dra ihop skulderbladen.</p> <p><i>2 x 10 gånger</i></p>

Statisk styrketräning med gummiband

Ta ett steg i sidled från gummibandets fäste och sedan tillbaka.
Håll skadade axelleden stilla under hela övningen. *2 x 10 gånger*



4) Utåtrotatorer



5) Inåtrotatorer







6) Utåtförare

Dra gummibandet ut från kroppen
med friska armen.
Håll skadade axelleden och handen
stilla under hela övningen.

2 x 10 gånger

Rörlighetsövningar

*Ta ut maximalt rörelseomfång. Håll kvar 5 – 10 sekunder i ytterläget.
Upprepa varje övning 5 gånger.*

	<p>7) Lyft armarna framåt-uppåt: *med knäppta händer i liggande *med knäppta händer i stående</p>
	<p>8) Utåtrotera i axeln genom att föra handen utåt.</p>
	<p>9) Tummarna bakåt. Låt händerna följa kroppen upp mot midjan. När rörligheten ökar, för handen bakåt upp på ryggen.</p>
	<p>10) Stå med ryggen mot en vägg. Med hjälp av en käpp; för armen utåt – uppåt.</p>

