

Axelstabilisering I, bakre/främre

Hemträningsprogram





Träna 3-5 gånger per dag.

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

Övningar med Ultra-Sling

	<p>1) Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt.</p> <p><i>20 – 30 gånger</i></p>
	<p>2) Skulderknip. Dra skulderbladen lätt ihop/slappna av.</p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>3) Liten rotationsrörelse.</p> <p>För handen ut från och tillbaka in mot magen. Rörelsen skall vara liten och smärtfri.</p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>4) Ge motstånd med den friska handen. Tryck och slappna av mjukt i lugn takt.</p> <p>Växla mellan inåt och utåtrotation.</p> <p><i>10 gånger</i></p>

Övningar utan Ultra-Sling

	<p>5) Böj/sträck i armbågen. Handflatan mot kroppen.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>6) Höj/sänk axlarna.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>7) Stå lätt framåtlutad. För armen med små rörelser, framåt bakåt, sammanlagt 20 centimeter.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>8) Lätt sidoböjning mot opererade sidan. För armen med små rörelser, snett utåt framåt, sammanlagt 20 centimeter. Låt lillfingret hamna över lilltån.</p> <p><i>10 gånger</i></p>



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

1177.se

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