

Axel - Stabilisering II

Hemträningsprogram

Träna programmet 3 - 5 gånger per dag.


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

	<p>1. Dra upp axlarna mot öronen – sänk mjukt tillbaka till avslappnad position. Slappna av. Belastning</p> <p><i>2 x 10 gånger</i></p>
	<p>2. Ligg på mage. Vila huvudet och händerna. För axlarna bakåt och dra ihop skulderbladen. <i>2 x 10 gånger</i></p> <p>ELLER</p> <p>I stående. Sänkta axlar. Dra armarna bakåt med raka armbågar. <i>2 x 20 gånger</i></p>
	<p>3. Stå vid ett bord med ena benet framför det andra. Vila händerna på något som glider lätt. För armarna framåt och sedan tillbaka igen. Följ med i rörelsen med överkroppen. <i>2 x 20 gånger</i></p> <p>Stå med fötterna lätt isär. För händerna runt i cirklar. <i>20 gånger/riktning</i></p>
	<p>4. Sitt vid ett bord. Vila underarmen mot bordet. För underarmen framåt och tillbaka. <i>2 x 10 gånger</i></p> <p>När du kan: För underarmen snett utåt framåt och vrid upp handflatan. <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 och handen stilla under hela övningen. *2 x 10 gånger*

 <p>1. Utåtrotatorer →</p>	 <p>← 2. Inåtrotatorer</p>
 <p>←</p>	<p>3. Utåtförare. Dra gummibandet ut från kroppen med friska armen. Håll skadade axelleden och handen stilla under hela övningen. <i>2 x 10 gånger</i></p>

Rörlighetsövningar - Ta ut maximalt rörelseomfång

Upprepa varje övning *5 - 10 gånger*. Håll kvar i ytterläget 5 – 10 sekunder.

	<p>1. Lyft armarna framåt – uppåt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • med knäppta händer i stående • med knäppta händer i liggande
	<p>2. Utåtrotera i axeln genom att föra handen utåt.</p> <p>Utåtrotera till maximalt °</p>
	<p>3. Tummarna bakåt. Låt händerna följa kroppen upp mot midjan. När rörligheten ökar, för handen bakåt upp på ryggen.</p>

sahlgrenska.se, 1177.se

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

