



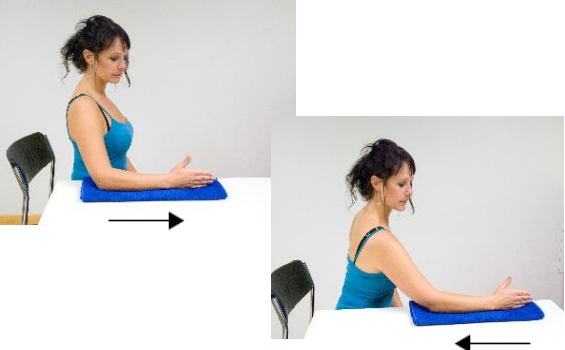


Armbåge I – utan belastning mot olécranon och triceps

Hemträningsprogram

Instruktion: Utför programmet 3 – 5 gånger per dag

	<p>Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt.</p> <p><i>20 - 30 gånger</i></p> <p>Vid stor svullnad utför denna pumpövning varje timma.</p>
	<p>1) Stå framför en vägg. Håll en ballong mellan händerna, i ansiktshöjd. Nudda väggen med ballongen växelvis framför ansiktet och högre upp</p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>2) Håll en ballong mellan händerna. Vrid ballongen mjukt med båda händerna</p> <p><i>10 - 20 gånger</i></p>
	<p>3) 3) Sittande vid ett bord vila underarmen med handleden vid kanten eller vilande på bordet. För handen uppåt - nedåt</p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>4) Sitt med sidan intill ett bord. Vila underarmen på en handduk. Glid med armen framåt och tillbaka.</p> <p><i>20 – 30 gånger</i></p>

	<p>5) Ryggliggande med vikt handduk som stöd under överarmen.</p> <p>a) Böj och sträck i armbågen. Tummen ska peka mot axeln. Håll kvar axeln stilla mot underlaget.</p> <p><i>10 - 20 gånger</i></p>
	<p>Du kan också utföra motsvarande övning i sittande.</p>
	<p>Lyft inte armen ut åt sidan med böjd armbåge.</p> <p>Det provocerar ledbanden i armbågen.</p>
<p>För att motverka svullnad, lägg armen i högläge. Pumpa med handen regelbundet.</p> 	

Använd gärna kyla som smärtlindring. Utöver dessa övningar bör du promenera dagligen och successivt förlänga gångsträckan.

1177.se

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

