

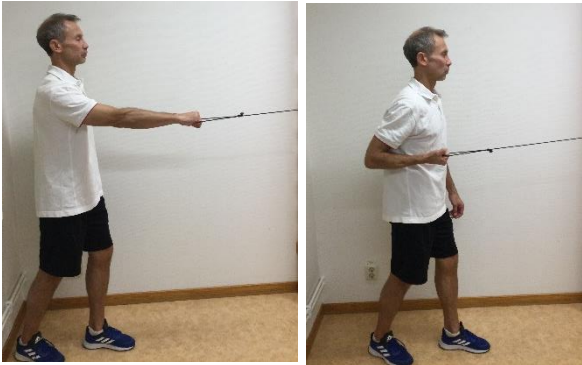




Armbåge II

Hemträningsprogram

Instruktion: Utför programmet 3 – 5 gånger per dag

	<p>1) Ryggliggande med armbågen riktad mot taket. Tummen ska peka mot ansiktet.</p> <p>Böj och sträck mjukt i armbågen.</p> <p><i>Belastning:</i></p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>2) Ryggliggande med armbågen riktad mot taket.</p> <p>Vrid underarmen mjukt, omväxlande uppåt/nedåt.</p> <p><i>Belastning:</i></p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>3) Drag mot gummiband.</p> <p>Böj armbågen samtidigt som du vrider handflatan uppåt.</p> <p>Håll armbågen nära kroppen</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>4) Tryck mot gummiband.</p> <p>Tryck samtidigt som du vrider handflatan nedåt.</p> <p>Håll armbågen nära kroppen</p> <p><i>20 gånger</i></p>

	<p>5) Sittande vid ett bord vila underarmen med handleden vid kanten eller vilande på bordet. För handen uppåt – nedåt.</p> <p><i>Belastning:</i></p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>6) I ryggliggande med tummen riktad mot taket. Pressa handen mot ballongen. Håll kvar axeln stilla mot underlaget</p> <p>Håll kvar några sekunder.</p> <p><i>10 gånger</i></p>

.....
.....
1177.se



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