





## Distal bicepsseneruptur I Hemträningsprogram

Träna 3 gånger/dag

Du ska i vardagen inte lyfta och bära med den opererade armen.

För allmän kondition: Gå gärna dagliga promenader.

	<p>1) Vid svullnad i handen; pumpa med hand och fingrar i lugnt tempo. Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt.</p> <p><i>20-30 gånger</i></p>
	<p>2) Dra axlarna upp mot öronen-sänk mjukt tillbaka till avslappnad position.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>3) I stående. Lyft din opererade arm med hjälp av den andra armen.</p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>4) Sitt vid ett bord med stöd för armbågen. Ta ut rörligheten i handleden.</p> <p><i>10 gånger</i></p>



- 5) Ta ut den böjning och sträckning som armbågen tillåter. Stöd med andra handen.

*10 gånger*



- 6) Håll armbågen böjd i 90° intill kroppen. Växla mellan att vrida upp och vrida ner handflatan.

*10 gånger*



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

1177.se

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