


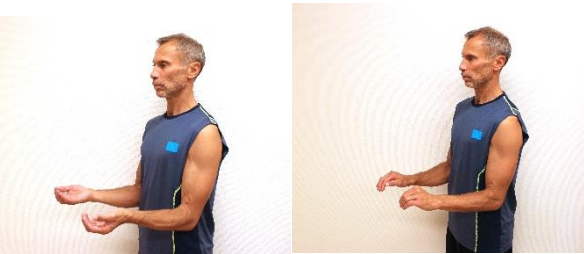





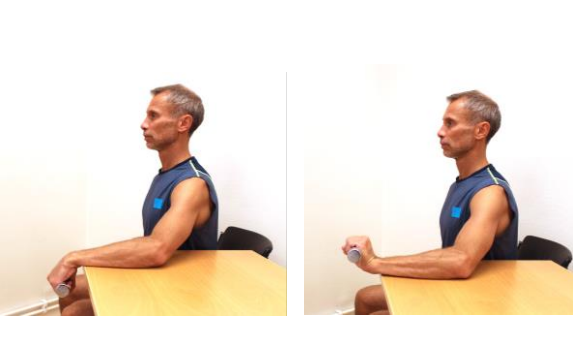
## Distal bicepsseneruptur II

### Hemträningsprogram

Träna 3 gånger/dag rörelseomfånget i armbågen övning 1-4.

	<p>1) <b>Uppvärmning</b> Stående rodd. Fäst gummiband i dörr. Dra ihop skulderbladen och dra bak armbågarna till midjan.</p> <p><i>2x20 ggr</i></p>
	<p>2) <b>Rörelseövningar (utan vikter)</b> <b>utförs 3 ggr/dag:</b> Axel: Lyft armarna mot taket, tummen pekar uppåt</p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>3) <b>Armbåge: Böj och sträck i armbågen i fullt rörelseomfång</b></p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>4) <b>Armbåge: Håll armbågen böjd i 90° intill kroppen. Vrid handflatan uppåt/ nedåt</b></p> <p><i>10 gånger</i></p>

Instruktion:

	<p><b>5) Muskelträning: Övningar med vikt utförs 1 ggr/dag</b>          Böj och sträck i armbågen med en vikt i handen. Tummen ska peka mot axeln</p> <p><i>3x10 gånger</i></p>
	<p><b>6) Håll armbågarna böjda i 90° intill kroppen med en vikt i handen. Vrid underarmen mjukt uppåt respektive nedåt.</b></p> <p><i>3x10 gånger</i></p>
	<p><b>7) Stå framåtlutad med stöd mot exempelvis en stol. Fixera överarmen intill kroppen och sträck armbågen</b></p> <p><i>3x10 gånger</i></p>
	<p><b>8) Vila underarmen mot en bordsskiva med handen utanför bordskanten. Lyft handen uppåt och böj sedan handen nedåt. Motstånd av vikt eller gummiband.</b></p> <p><i>3x10 gånger</i></p>

