




Armbåge – Gips

Hemträningsprogram

Instruktion: Utför programmet 3 – 5 gånger per dag

	<p>1) 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>2) a) Dra axlarna upp mot öronen – sänk mjukt tillbaka till avslappnad position.</p> <p><i>10 gånger</i></p> <p>b) Dra ihop skulderbladen – slappna av.</p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>3) Greppa med friska handen underifrån och lyft armarna framåt uppåt.</p> <p>Lyft så högt upp som möjligt. Var noga med att armen rör sig rakt framåt, inte ut åt sidan.</p> <p><i>10 gånger</i></p>



Avlasta gärna den gipsade armen med en slynga.

Ha upprätt hållning för att minska belastning på nacken.

För att motverka svullnad, lägg armen i högläge. Pumpa med handen regelbundet.



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

www.sahlgrenska.se