

Armbåge – Ledad Ortos

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 som möjligt.</p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>4) Ryggliggande med vikt handduk som stöd för överarmen.</p> <p>a) Böj och sträck i armbågen. Tummen ska peka mot axeln.</p> <p><i>Omväxlande 20 – 30 gånger</i></p>

 	<p>b) Böj maximalt så långt ortosen tillåter. Håll kvar i ytterläge 5 sekunder</p> <p><i>5 gånger</i></p> <p>c) Sträck maximalt så långt ortosen tillåter. Håll kvar i ytterläge 5 sekunder</p> <p><i>5 gånger</i></p>
	<p>För att motverka svullnad, lägg armen i högläge.</p> <p>Pumpa med handen regelbundet.</p> <p>Använd gärna kyla som smärtlindring.</p>
	<p>Vid behov, avlasta armens tyngd med slynga.</p>
<p>Utöver dessa övningar, bör du promenera dagligen och successivt förlänga gångsträckan.</p>	

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



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

www.sahlgrenska.se