


## Armbåge I – med belastning mot olécranon och triceps

Hemträningsprogram

Instruktion: Utför programmet 3 – 5 gånger per dag

	<p>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>1) Sittande vid ett bord vila underarmen med handleden vid kanten eller vilande på bordet. För handen uppåt - nedåt</p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>2) Stå framför en vägg. Håll en ballong mellan händerna, i ansiktshöjd. Nudda väggen med ballongen växelvis framför ansiktet och högre upp</p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>3) Håll en ballong mellan händerna. Vrid ballongen mjukt med båda händerna</p> <p><i>10 - 20 gånger</i></p>

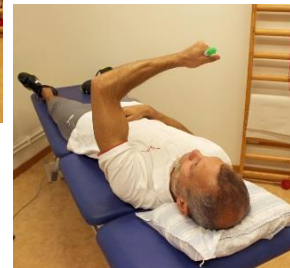
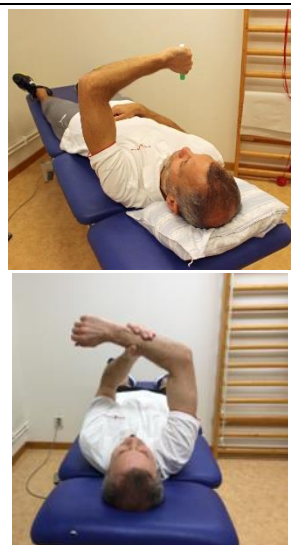


3) Ryggliggande med armbågen riktad mot taket. Tummen ska peka mot ansiktet.

Böj och sträck mjukt i armbågen.  
Träna inom helt besvärsfritt rörelseomfång.

Om du behöver, stötta med friska handen.

*10 gånger*



4) Ryggliggande med armbågen riktad mot taket.

Håll en tjock penna i handen.  
Vrid underarmen mjukt, omväxlande uppåt/nedåt.

Om du behöver, stötta med friska handen.

Träna inom helt besvärsfritt rörelseomfång.

*10 gånger*

För att motverka svullnad, lägg armen i högläge. Pumpa med handen regelbundet.  
Använd gärna kyla som smärtlindring.



Lyft inte armen ut åt sidan med böjd armbåge.  
Det provocerar ledbanden i armbågen.

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

