

Hemträningsprogram till Dig som genomgått stabiliserande axeloperation- främre Bankart

Du utför övningarna 4 gånger per dag och det är viktigt att Du arbetar med hållningsövningar direkt efter operation.

Lycka till!



1. Sänk axlarna, drag ihop skulderbladen, håll kvar ett par sekunder.

Utför övningen 10 gånger.



2. Tag ett djupt andetag och höj axlarna. Sänk axlarna samtidigt som Du andas ut. Övningen ska vara smärtfri.

Utför övningen 10 gånger.



3. Knyt kraftigt och spreta med fingrarna 20 gånger för att få så bra cirkulation i armen som möjligt.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Axelsektionen/ Maria Werin, Jessica Svensson	Hemträningsprogram Främre Bankartoperation	2019-03-14



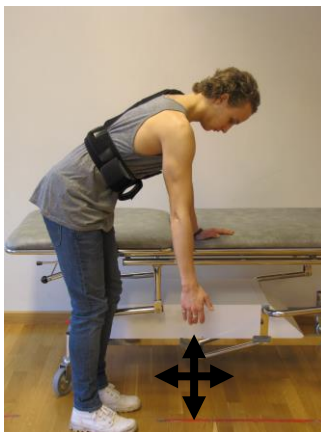
4. Ligg, sitt eller stå. Böj och sträck i armbågen genom att låta underarmen glida över framsidan av kroppen. Övningen ska vara smärtfri.

Utför övningen 10 gånger.



5. Fäll överkroppen framåt och låt den opererade armen vara avslappnad samtidigt som Du håller den friska sidans hand som stöd underifrån. Med hjälp av friska handen för Du den opererade armen så långt framåt som smärtan tillåter.

Upprepa 10 gånger.



6. Fäll kroppen framåt samtidigt som Du tar stöd med den friska armen på ett bord. Låt den opererade armen hänga ned på ett så avslappnat sätt som möjligt. Pendla försiktigt armen framåt och bakåt. Fortsätt i sidled samt runt i cirkel åt båda hållen. Rörelsen ska vara smärtfri.

Upprepa pendelrörelsen 5 gånger i varje riktning.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Axelsektionen/ Maria Werin, Jessica Svensson	Hemträningsprogram Främre Bankartoperation	2019-03-14

Underhållande statisk muskelträning

Utför övningar 1 gång/dag



6. Aktivera dina muskler i axeln utan att det sker en rörelse av armen i axellåset. Pressa handen växelvis inåt mot magen, håll i 5 sekunder, och utåt, håll i 5 sekunder. Upprepa 5-10 gånger i bägge riktningar.



7. Aktivera dina muskler i axeln utan att det sker en rörelse av armen i axellåset. Pressa armen utåt sidan mot en vägg, håll i 5 sekunder. Upprepa 5-10 gånger.

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas axelsektion i samverkan med ortopedkirurgerna på Artrokliniken

Slutligen!

- ❑ Axellåset ska bäras dygnet runt 3-4 veckor. Får tas av för hygien eller dusch samt för pendelövningarna. Täck förbandet som sitter över såren med plast när Du duschar.
- ❑ Rådgör med din behandlande fysioterapeut hur länge du bör göra ditt hemträningsprogram
- ❑ Har du frågor gällande övningarna efter din operation kan du ringa 08-406 26 36.
- ❑ Mer information kan du få på vår hemsida www.capioartroclinic.se

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Axelsektionen/ Maria Werin, Jessica Svensson	Hemträningsprogram Främre Bankartoperation	2019-03-14