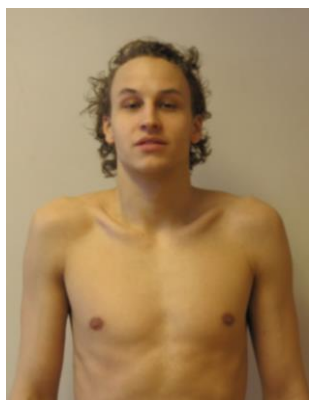


Hemträningsprogram till Dig som genomgått Acromioplastikoperation Del 1 1 – 2 veckor efter operationen

Du utför övningarna 2 gånger per dag och det är viktigt att du startar arbeta med hållningsövningar direkt. Använd armen i dina dagliga aktiviteter, men tänk på att undvika tunga lyft och tungt arbete de första veckorna.

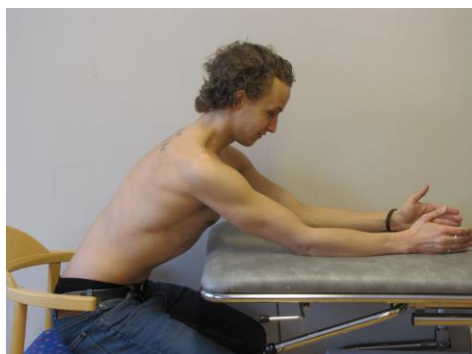
Boka tid hos en fysioterapeut ca 1-2v efter operation för fortsatt rehabilitering.

Lycka till!



1. Rulla med axlarna i cirkelrörelser, långsamma och mjuka rörelser.

Utför övningen 10 gånger.



2. Sitt vid ett bord och placera armarna på en handduk. Låt den opererade armen glida fram och tillbaka så långt som möjligt. Tag hjälp av den andra armen vid behov. Försök hålla en jämn rytm.

Upprepa rörelsen 10 gånger.

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



3. 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 med armen i en cirkelrörelse. Rörelsen ska vara smärtfri. Försök hålla en jämn rytm.

Upprepa pendelrörelsen 10 gånger i varje riktning.

Slutligen!

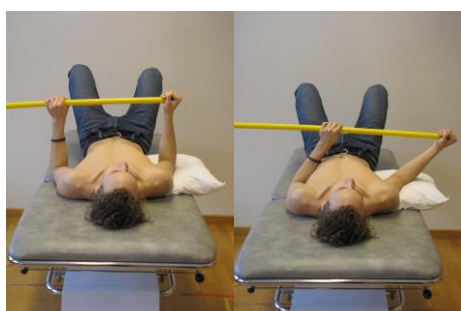
- ❑ Rådgör med din behandlande fysioterapeut hur länge du bör göra ditt hemträningsprogram
- ❑ Har du frågor strax efter din operation gällande hemträningsprogrammet kan du ringa 08-406 26 36
- ❑ Mer information kan du få på vår hemsida www.carioartroclinic.se

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

Hemträningsprogram till Dig som genomgått Acromioplastikoperation Del 2 Från ca vecka 2 efter operation



4. Ligg på rygg med en kudde som stöd under den opererade armen. Håll en rundstav med båda händerna och lyft den med hjälp av den friska armen. Försök komma så långt bakom huvudet som möjligt. Svanken ska hela tiden ha kontakt med underlaget och armarna ska vara helt raka. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa rörelsen 10 gånger.



5. Ligg på rygg med opererade armen något ut från kroppen och stödd på en kudde. Placera rundstaven i handflatan och skjut armen utåt så långt som möjligt med hjälp av den friska armen. Armbågen ska vara böjd i 90°. Tänk på att skuldran på den opererade sidan ska ligga kvar i underlaget. Håll kvar i 5 sekunder och återgå till utgångsläget. Upprepa rörelsen 10 gånger.



6. Håll rundstaven med båda händerna bakom ryggen. För den opererade armen så långt bakåt som möjligt med hjälp av den friska sidans arm. Håll kvar i 5 sekunder. Upprepa 10 gånger.

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



7. Håll rundstaven med båda händerna bakom ryggen. För den opererade armen så långt som möjligt mot andra sidans höft med hjälp av den friska sidans arm. Håll kvar i 5 sekunder. Upprepa 10 gånger.

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas axelsektion i samverkan med ortopedkirurgerna på Capiro Arthro Clinic

Slutligen!

- ❑ Rådgör med din behandlande fysioterapeut när det är lagom att du börjar med att träna styrka för axeln
- ❑ Har du frågor strax efter din operation gällande hemträningsprogrammet kan du ringa 08-406 26 36
- ❑ Mer information kan du få på vår hemsida www.capiroarthroclinic.se

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