

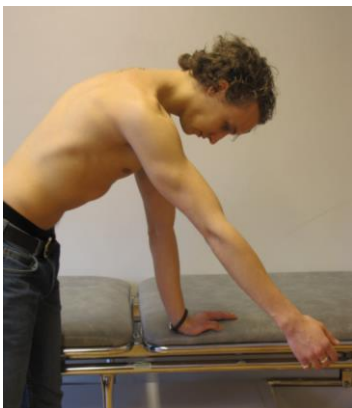
Hemträningsprogram till Dig som genomgått Axelartroskopi

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. 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. Försök hålla en jämn rytm. Upprepa pendelrörelsen 5 gånger i varje riktning.

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas axelsektion i samverkan med ortopedkirurgerna på Cario Artro Clinic

Slutligen!

- ❑ Har du frågor strax efter din operation 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	Hemträningsprogram Axelartroskopi	2019-03-14