

## Hemträningsprogram till Dig som genomgått Axeloperation med Cuffsutur

Utför dina övningar 4 gånger per dag och  
Det är viktigt att du arbetar med hållningen direkt efter operationen.

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.

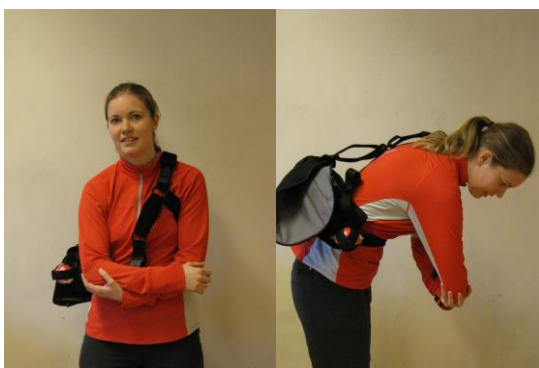


3. Knyt kraftigt och spreta med fingrarna 20 gånger för att få så bra cirkulation i armen som möjligt.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Axelsektionen/ Maria Werin, Jessica Svensson	Hemträningsprogram Cuffsutur	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.



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

### Slutligen!

- Axelbandaget ska bäras dygnet runt i 4-6 veckor, eller enligt ordination från Din doktor. Får tas av för hygien eller dusch samt för övningarna.
- Undvik i möjligaste mån att låta armen hänga rakt ner utan stöd. Stöd t ex med andra armen. Täck själva förbandet som sitter över såret med plast när Du duschar.
- Om Du har frågor angående rehabiliteringen ring gärna till våra fysioterapeuter.
- Har du frågor strax efter din operation kan du ringa 08-406 26 36. Mer information kan du få på vår hemsida [www.capioartroclinic.se](http://www.capioartroclinic.se)

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