

Bicepstenodes / Axeloperation

Rehabövningar att träna 4 gånger per dag

Du utför nedan övningar 4 gånger per dag och det är viktigt att du arbetar med hållningsövningar direkt efter din operation.

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

Lycka till!

Sänka axlar

Sänk axlarna, drag ihop skulderbladen, håll kvar ett par sekunder. Utför övningen 10 gånger.



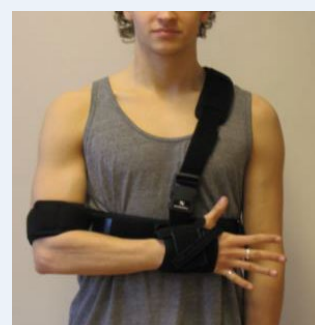
Höja axlar

Tag ett djupt andetag och höj axlarna. Sänk axlarna samtidigt som du andas ut. Övningen ska vara smärtfri. Utför övningen 10 gånger.



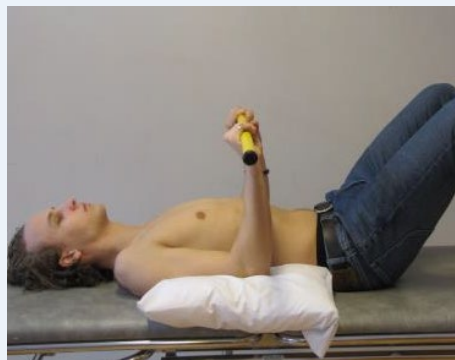
Cirkulation

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



Böj- och sträck i armbågen

Ligg, sitt eller stå. Böj och sträck i armbågen med hjälp av andra armen, håll ihop händerna eller ta hjälp av en pinne. Undvik att gå ut till helt rak armbåge. Övningen ska vara smärtfri. Utför övningen 10 gånger.



Rörlighet

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. Utför övningen 10 gånger.



Kom ihåg

- Axellåset ska bäras dygnet runt 3–4 veckor. Får tas av för hygien eller dusch.
- Förbandet som sitter över såren ska täckas med plast när du duschar.
- Rådgör med din behandlande fysioterapeut hur länge du bör göra ditt hemträningsprogram.

Har du frågor?

Kontakta oss via vår chatt: <https://e-besok.se/cario/artro-clinic>
Rikta din mobilkamera mot koden här intill för att komma direkt till chatten.

Vill du hellre ringa när du oss på telefon: [08-406 26 36](tel:08-4062636)
Telefonsvareare – tala in ditt meddelande så ringer vi upp dig.

Många frågor och svar finns även på vår hemsida:
<https://www.carioarthroclinic.se>

