

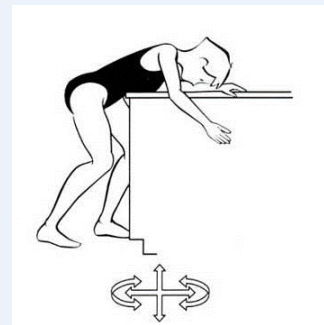
Mobilisering av stel axelled – Frozen shoulder

- För att underlätta din träning, ta gärna smärtstillande medicin innan besöket.

Rehabövningar att träna 4 gånger per dag

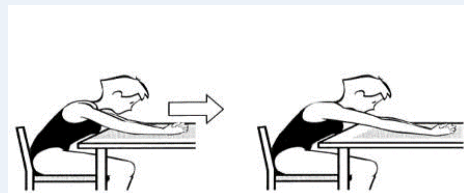
Pendelrörelse

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 med armen framåt och bakåt. Fortsätt i sidled samt runt i cirkel åt båda hållen. Försök hålla en jämn rytm. Upprepa pendelrörelsen 5 gånger i varje riktning.



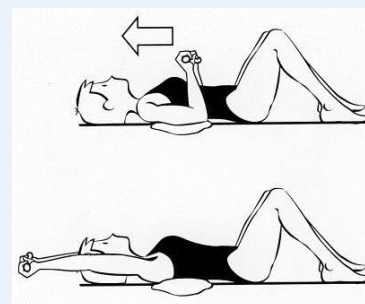
Glid med handduk

Sitt vid ett bord och placera armarna på en handduk. Låt den opererade sidans arm glida fram och tillbaka så långt som möjligt. Tag hjälp av den andra armen. Försök hålla en jämn rytm. Upprepa rörelsen 15 gånger.



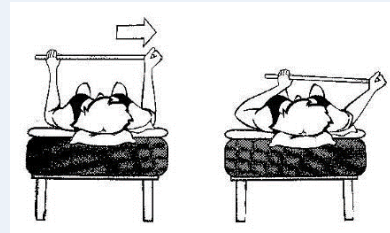
Armsträck med pinne

Ligg på rygg med en kudde som stöd under den opererade armen. Håll en pinne 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 15 gånger.



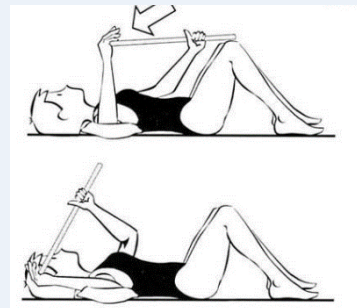
Liggande sidorörelse med pinne

Ligg på rygg med den opererade armen något ut från kroppen och stödd på en kudde, armbågen ska vara böjd i 90 grader. Sätt pinnen i handflatan och skjut den utåt så långt som möjligt med hjälp av friska sidans arm. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa rörelsen 15 gånger.



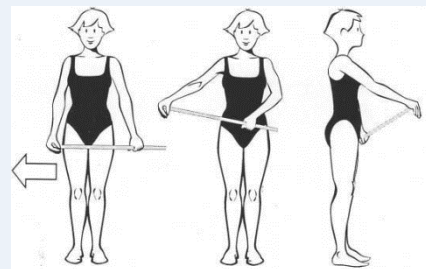
Liggande bakåtrörelse med pinne

Ligg på rygg med den opererade armen rakt ut i sidled i axelnivå stödd på en kudde, armbågen ska vara böjd i 90 grader och handflatan riktad framåt. Sätt pinnen i handflatan och skjut den bakåt med hjälp av den friska sidans arm. Håll kvar i 5 sekunder. Upprepa 15 gånger.



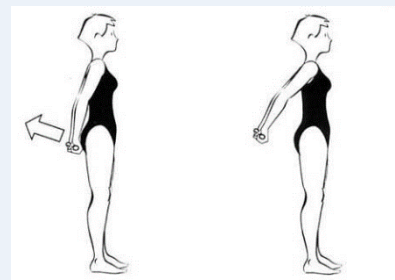
Framåt-utåtrörelse med pinne

Sätt pinnen i den opererade sidans hand. Skjut ut armen snett framåt-utåt så långt som möjligt med hjälp av den friska sidans arm. Håll kvar i 5 sekunder. Upprepa 15 gånger.



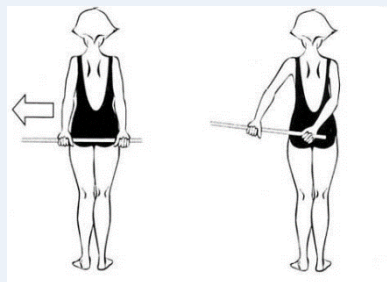
Bakåtrörelse med pinne

Håll pinnen 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 15 gånger.



Sidorörelse bakom ryggen

Håll pinnen med båda händerna bakom ryggen. Med hjälp av den friska sidans arm dra den opererade armen bakom ryggen så långt som möjligt. Håll dig samtidigt rak i ryggen. Håll kvar i 5 sekunder. Upprepa 15 gånger.



Kom ihåg

- 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>

