

## Hemträningsprogram till Dig som genomgått armbågsartroskopi

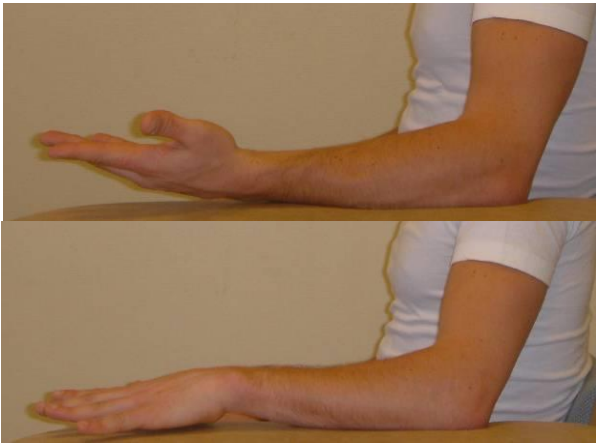
- ❑ Du ska inte använda någon slinga runt Din arm.
- ❑ Du ska påbörja Ditt hemträningsprogram, redan dagen efter operationen.
- ❑ Övningarna ska göras 6 ggr/dag.
- ❑ Om armen svullnar är det bra att vila den i högläge på en kudde.
- ❑ Om Du har fått en remiss till fysioterapeut för behandling, kan Du välja någon på den adresslista över fysioterapeuter som Du får av Din doktor. Listan finns även på vår hemsida [www.carioartroclinic.se](http://www.carioartroclinic.se). Om Du redan har en fysioterapeutkontakt kan Du fortsätta träna där.
- ❑ Det är mycket individuellt hur fort man blir besvärsfri efter ingreppet. Detta påverkas av olika faktorer. Bland annat har skadans art och patientens ålder en viss betydelse. Det är viktigt att man successivt ökar belastningen i träningen. Om armbågen känns bra och inte är särskilt smärtande eller svullen, kan man efter ca 2 veckor börja med lätt styrketräning. Vi vill särskilt påpeka att det är mycket viktigt att träna rörligheten i armbågen så att den går att sträcka och böja ordentligt. Det gäller speciellt om Din doktor har sagt att det inte finns något hinder för att Din rörlighet ska kunna bli normal.

Lycka Till!



1. För att få bort svullnad i armen/handen ska Du pumpa kraftigt med handen. Gör detta med jämna mellanrum under dagen.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Axelsektionen/ Maria Werin	Hemträningsprogram Armbågsartroskopi	2019-03-14



2.  
Håll överarmen fixerad mot kroppen och vrid underarmen så att handflatan vänds uppåt och nedåt så långt som möjligt.  
Upprepa 30 gånger.



3.  
Sträck och böj i armbågen så mycket som Du kan. Upprepa 30 gånger.

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

### Slutligen!

- ❑ Täck förbandet som sitter över såren med plast när Du duschar.
- ❑ Rådgör med din behandlande fysioterapeut hur länge du bör göra ditt hemträningsprogram.
- ❑ Har du frågor strax efter din operation kan du ringa 08-406 26 36
- ❑ Mer information kan du få på vår hemsida [www.capiroartroclinic.se](http://www.capiroartroclinic.se)

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Axelsektionen/ Maria Werin	Hemträningsprogram Armbågsartroskopi	2019-03-14