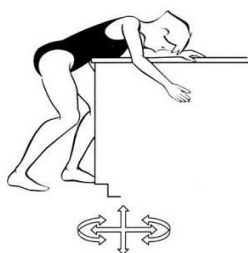


Titel: Mobilisering av stel axelled hemträningssprogram	Dokument-ID: AC0880-1
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Cario Arthro Clinic	Giltig från: 2018-10-04
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen

Hemträningssprogram till Dig som genomgått mobilisering av stel axelled – "Frozen shoulder"

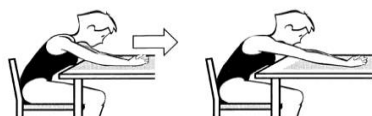
För att underlätta Din träning, tag gärna smärtstillande medicin innan besöket.

Gör dina övningar 4 gånger per dag.



AA19

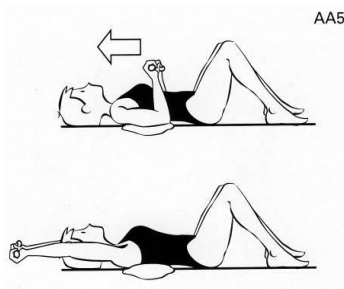
1. Fäll kroppen framåt samtidigt som Du tar stöd med den friska armen på ett bord. Låt den opererade armen hänga ned på ett så avslappnat sätt som möjligt. Pendla med armen framåt och bakåt. Fortsätt i sidled samt runt i cirkel åt båda hållen. Försök hålla en jämn rytm. Upprepa pendelrörelsen 5 gånger i varje riktning.



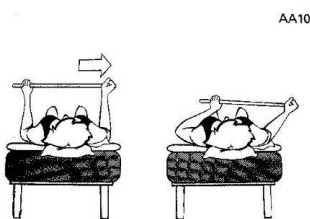
AA17

2. 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.

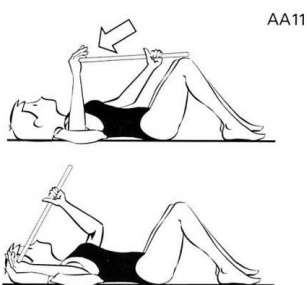
Titel: Mobilisering av stel axelled hemträningsprogram	Dokument-ID: AC0880-1
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Capiro Arthro Clinic	Giltig från: 2018-10-04
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen



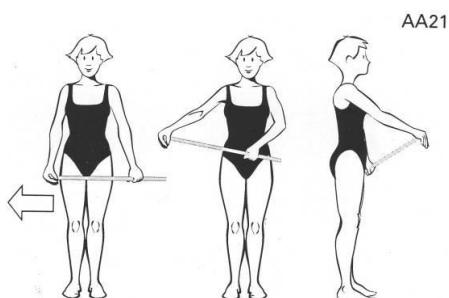
3. Ligg på rygg med en kudde som stöd under den opererade armen. Håll en pinne med båda händerna och lyft den med hjälp av den friska armen. Försök komma så långt bakom huvudet som möjligt. Svanken ska hela tiden ha kontakt med underlaget och armarna ska vara helt raka. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa rörelsen 15 gånger.



4. Ligg på rygg med den opererade armen något ut från kroppen och stödd på en kudde, armbågen ska vara böjd i 90°. 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.



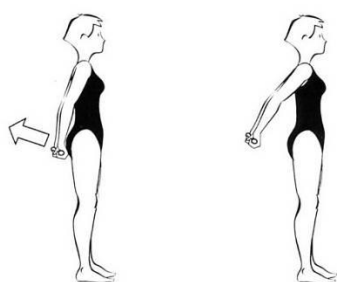
5. Ligg på rygg med den opererade armen rakt ut i sidled i axelnivå stödd på en kudde, armbågen ska vara böjd i 90° och handflatan riktad framåt. Sätt pinnen i handflatan och skjut den bakåt med hjälp av den friska sidans arm. Håll kvar i 5 sekunder. Upprepa 15 gånger.



6. 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.

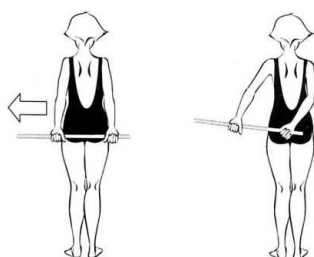
Titel: Mobilisering av stel axelled hemträningssprogram	Dokument-ID: AC0880-1
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Cario Arthro Clinic	Giltig från: 2018-10-04
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen



AA23

7. 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.



AA24

8. 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.

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas axelsektion i samverkan med
Ortopedkirurg Leif Hansson

Slutligen!

- Rådgör med din behandlande fysioterapeut hur länge du bör göra ditt hemträningssprogram
- Har du frågor strax efter din operation kan du ringa 08-406 26 36
- Mer information kan du få på vår hemsida www.carioarthroclinic.se