

Bicepsruptur distal opererad - Träningsprogram 2, Jönköping & Värnamo

Du har nu blivit av med gipset och fått en armbågsortos. Armbågsortosen ska användas dygnet runt i 4 veckor. Ortosen får tas av i samband med dusch så länge armbågen hålls böjd och du inte använder handen/armen. Det är inte tillåtet att lyfta eller bära föremål med opererade sidans hand/arm.

Nedanstående övningar syftar till att minska svullnaden och öka rörligheten i din arm.

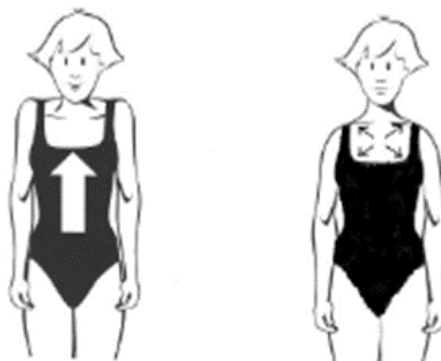
Fortsätt pumpa med handen så mycket som möjligt för att undvika svullnad i handen.

Utför varje övning 5-10 gånger, 2-3 gånger/dag.

BP6

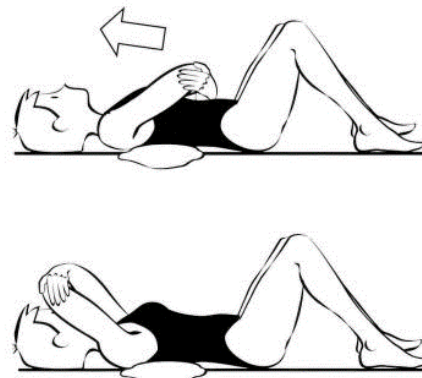
1. **A.** Ta ett djupt andetag och höj axlarna. Andas ut, eller ännu bättre, "sucka" när du sänker axlarna.

B. Vidga bröstet genom att mjukt dra ihop skulderbladen - lättast med en inandning - slappna av – blås ut.

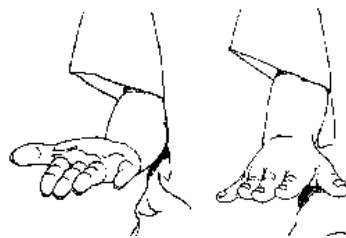


AA1

2. Ta ett stadigt tag runt din opererade arm med din friska hand där det känns bekvämt. Slappna av i den opererade armen och lyft sedan armen uppåt för att ta ut rörligheten i axeln



3. Håll din armbåge intill midjan, armbågen böjd i 90°. Slappna av i din opererade arm, vänd i lugnt tempo handflatan uppåt och neråt **med hjälp av din friska hand.**



Upprepa 5-10 gånger/håll.

Tänk på att inte pressa på när du tränar rörligheten i armbågen utan ta det försiktigt!

4. Stå, ligg eller sitt stadigt. Ta tag om handleden på din opererade arm med din friska hand. Slappna av i din opererade arm. Böj och sträck armbågen försiktigt **med hjälp av din friska hand.** Skjut inte fram axeln när du utför övningen.



Upprepa 5-10 gånger/håll.

OBS! Du får lov att böja så långt du kan men du får inte sträcka ut din armbåge fullt, du får maximalt sträcka till 30° där ortosen stoppar. Se bilden bredvid!



Tänk på att inte pressa på när du tränar rörligheten i armbågen utan ta det försiktigt!

Lycka till!