

## Bicepsruptur distal opererad, Träningsprogram 1 vecka 0-2, Jönköping & Värnamo

BP2

Nedanstående övningar syftar till att minska svullnaden i handen/armen och bibehålla rörligheten i axelleden. Om gipset känns tungt att bära kan en slynga användas som avlastning vid behov. Du ska inte lyfta eller bära föremål med din opererade hand/arm.



1. Viloställning för armen med högläge på en kudde för att motverka att handen/armen svullnar. Ligg på rygg, lägg några kuddar under den aktuella armen. Placera armen i ett läge där du känner att den är avslappnad.



2. Knyt handen. Slappna av, öppna handen och spreta med fingrarna. **Utför övningen 10 gånger i följd så ofta du kan.**

Denna övning minskar svullnad och stelheten i handen.



A1



3. **A.** Ta ett djupt andetag och höj axlarna. Andas ut, ännu bättre, "sucka" när du sänker axlarna. **Utför övningen 5 gånger i följd så ofta du kan.**

BP6

eller

- B.** Vidga bröstet genom att mjukt dra ihop skulderbladen - lättast med en inandning - slappna av – blås ut. **Utför övningen 5 gånger i följd i lugn takt.**



4. Stöd den aktuella sidans armbåge underifrån med sidans hand. Fäll överkroppen framåt och ta på det viset ut rörligheten framåt-uppåt i axeln. Håll kvar i upp till 5-10 sekunder. **Slappna av och gå långsamt tillbaka. Upprepa 5 gånger.**

P3

den friska



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

AA1



Lycka till!