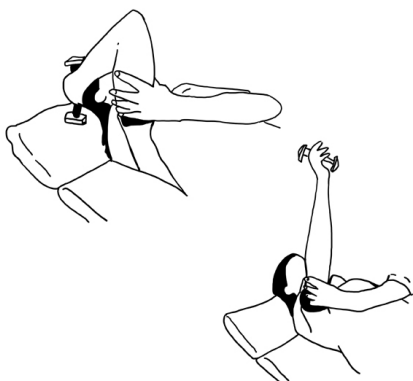


Träna dynamisk muskelaktivering en gång/dag varannan dag. Börja med 5 repetitioner i 3 set och öka successivt därefter. När du klarar 15 repetitioner i 3 set kan du öka vikten/motståndet. Viss smärta är tillåten men ska försvinna till nästa dag.

Fortsätt att ta ut rörlighet om det behövs.

Full belastning efter 12 veckor.

Lycka till!



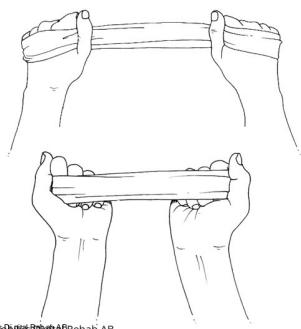
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Ligg på rygg och peka med handen mot taket. Håll i en vikt och bromsa rörelsen ner mot din egna axel. Sträck därefter ut armbågen igen. Håll axeln stilla.



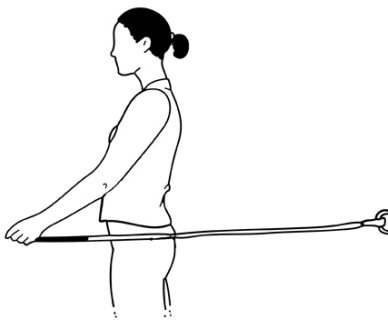
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Sitt eller stå med en vikt i handen. Stöd armbågen med din andra hand. Böj och sträck i armbågen i en kontrollerad rörelse. Hjälptill med den andra handen om det är tungt med böjningen.



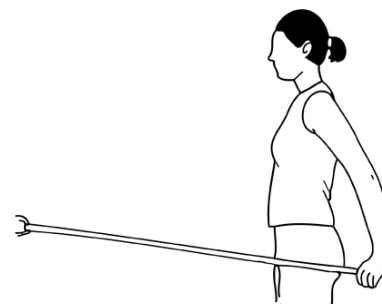
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Underarmarna och knyväarna på bordet. Håll i ett elastiskt gummiband med båda händerna. Vrid båda händerna så att handflatorna kommer uppåt, bromsa på tillbakavägen.



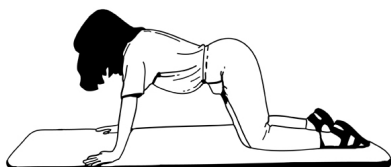
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Stå rak och håll i ett elastiskt gummiband. För armen framåt och sträck i armbågen. Bromsa tillbaka. Lägg till växelvisa vidningar med handflatan upp/ner under rörelsen.



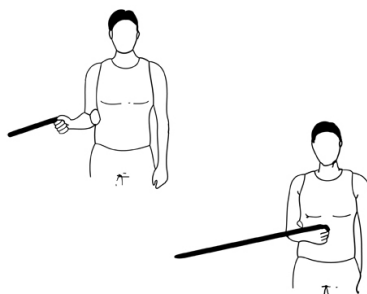
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Armarna är en liten bit ut från kroppen och tummarna pekar utåt. Dra armarna rakt bak, förbi höften så att gummibandet spänns. Dra ihop skulderbladen. Håll en stund och kom sedan långsamt tillbaka till utgångspositionen.



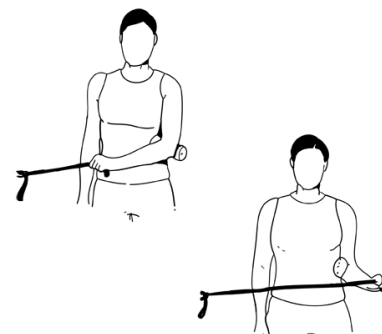
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Fyrfotastående. Luta dig framåt och flytta vikten till armarna. Gör en viktörflyttning från sida till sida.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Inåtrotation. Stå med överarmen mot sidan och armbågen i rät vinkel. Håll i ett elastiskt träningsband. Dra bandet mot din mage och därefter långsamt ut igen.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Utåtrotation. Stå med överarmen mot kroppen och armbågen i rät vinkel. Håll i ett elastiskt träningsband. Dra i bandet genom att föra underarmen utåt och sedan tillbaka in igen.