

# Ledrörlighet – kontrakturprofylax

Program för arm och hand.

Gör programmet två gånger/dag och tio gånger/rörelse.

Var noga med att följa instruktionerna i bild 1 när det gäller överarmen, eftersom axelleden kan vara instabil. Det gäller rörelserna i bild 2–7.



1. Håll tag under armbågen och kring handled. Tryck överarmen lätt uppåt mot axeln under hela rörelserna.



2. För armen uppåt och därefter neråt.



3. För armen ut från kroppen och tillbaka.



4. Vrid underarmen ut från kroppen.



5. Vrid underarmen in mot magen.



6. Böj armbågen med handflatan uppåt.



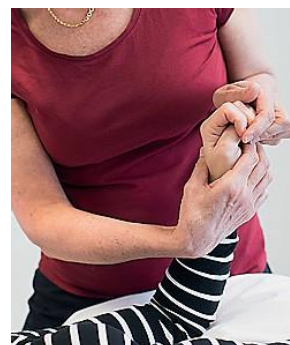
7. Sträck armbågen med handflatan neråt.



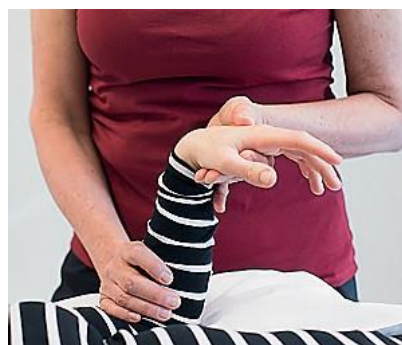
8. Böj handleden åt tummens håll.



9. Böj handleden åt lillfingrets håll.



10. Böj handleden bakåt. Lägg tryck i handflatan.



11. Böj handleden framåt.



12. Böj och sträck fingrarana.



13. Dela fingrarna.

# Ledrörlighet – kontrakturprofylax

Program för ben och fot.

Gör programmet två gånger/dag och tio gånger/rörelse.



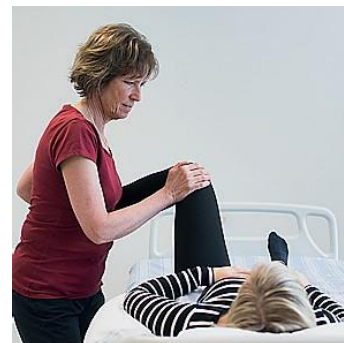
1. Håll ett stadigt tag under knäled och kring fotled.



2. Böj knät mot magen och sträck ut benet helt tillbaka.



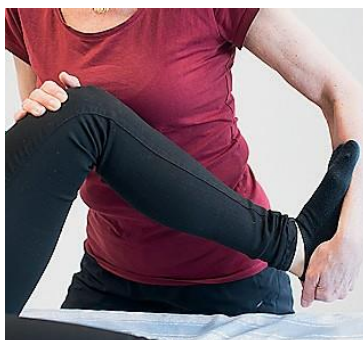
3. Med höft och knä böjt vrid underbenet inåt.



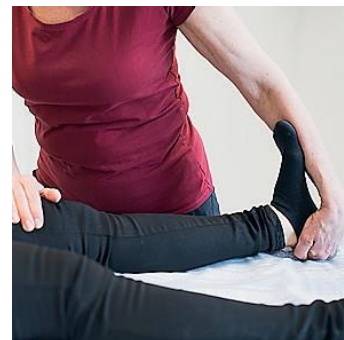
4. Vrid därefter underbenet utåt.



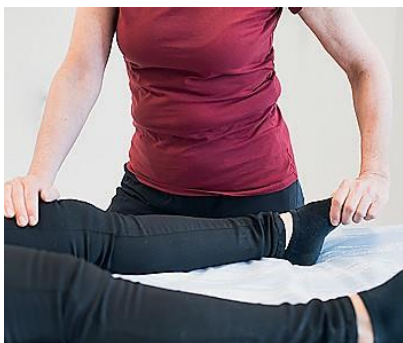
5. För benet utåt med rakt knä och därefter tillbaka mot andra benet.



6. Böj fotleden uppåt och nedåt med böjt knä. Alternativt med kudde under knät.



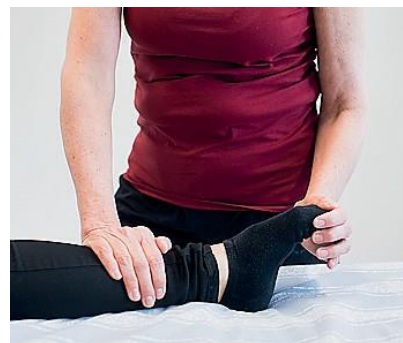
7. Böj fotleden uppåt med rakt knä. Håll en stund och stretcha.



8. Böj fotleden neråt.



9. Böj tårna uppåt.



10. Böj tårna neråt.