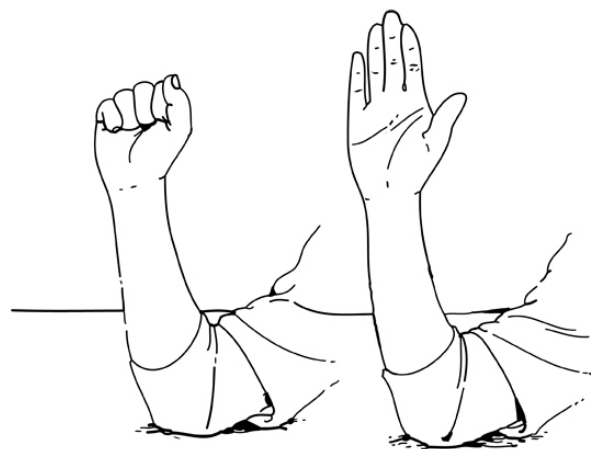


Genomför övningarna 3 gånger/dag, 5 repetitioner/övning. Öka till 10x3 ju mer du klarar.

Om du svullnar eller om smärtan förvärras till dagen efter, så minskar du lite på träningen.

Försök att ha armen med i lätta vardagliga aktiviteter, men du får inte lyfta tungt.

Lycka till!



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

För att motverka svullnad: Pumpa med handen. Krama hårt och sträck fingrarna och spreta isär, försök få dem helt raka.



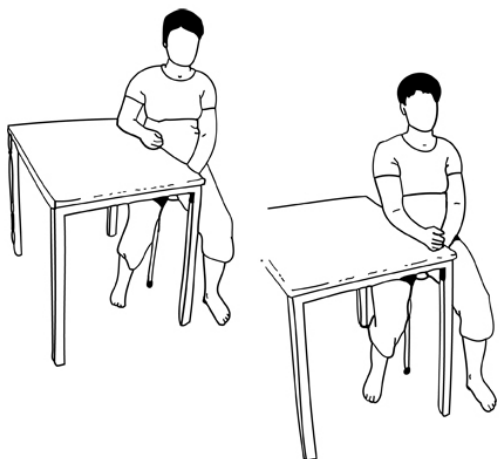
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Sträck båda armarna så högt du kan. Knyt, sträck och spreta med fingrarna.



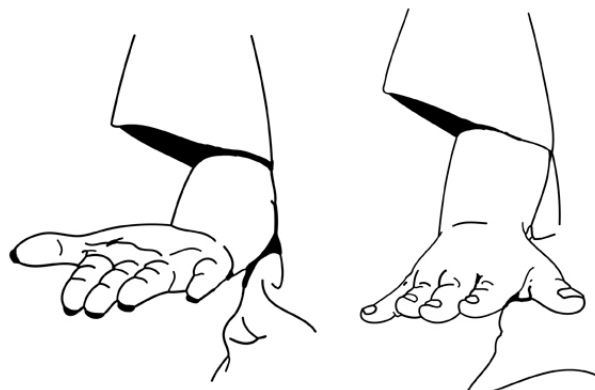
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Böj och sträck armbågen. Utför rörelsen långsamt och håll kvar i ytterläge i cirka 5 sekunder. Stötta armen med andra handen eller mot ett bord.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Sitt med sidan mot bordet. Låt armen glida framåt/bakåt längs bordsskivan. Lägg till växelvisa rörelser med handflatan upp eller ner mot bordsskivan.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Vrid växelvis upp handflatan respektive handryggen. Håll kvar i ytterläge cirka 5 sekunder.