Bicepsruptur distal opererad vecka 6-8

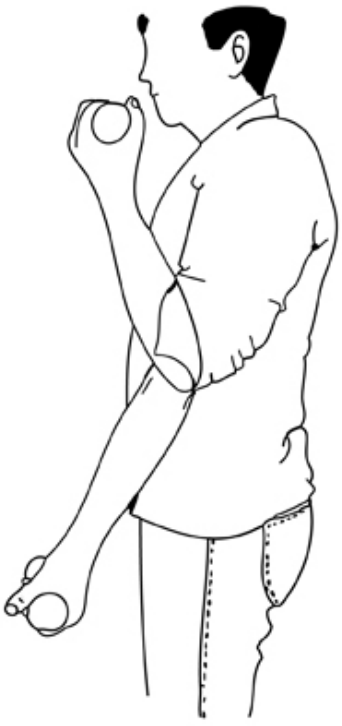
Utskrivet av:
Ortopedkliniken
Rehab Höglands sjukhuset Eksjö
010-241 10 10

23-Feb-2024 11:28

Börja den excentriska/bromsande styrketräningen med lätt vikt 3x5 repetitioner. Öka antalet repetitioner efterhand till 3x15 repetitioner. Öka sedan vikten.

Fortsätt med rörelseträningen från förra programmet vid behov.

Lycka till!



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Excentrisk/bromsande träning av biceps. Böj armbågen med hjälp av den andra handen, håll kvar och sänk sakta ned.