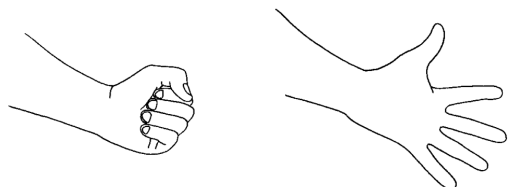
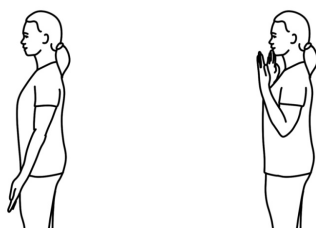


Det är viktigt med rörlighetsträning för att undvika stelhet och svullnad i armbågen. Gör träningsprogrammet minst 2 gånger per dag, 10-15 repetitioner tills dina besvär har minskat.



1. Pumpa med handen

Pumpa 20 gånger med handen, flera gånger under dagen, för att få bort svullnad.



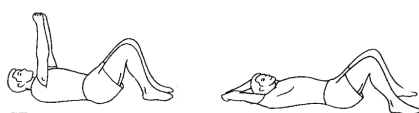
2. Böjning och sträckning av armbåge

Låt armen hänga ner längs sidan. Böj armbågen så mycket du kan och sänk långsamt ner och sträck i armbågen så mycket du kan, upprepa.



3. Roterar underarm

Håll underarmen mot magen med böjd armbåge, stöd gärna med den friska armen. Vrid handflatan växelvis uppåt och nedåt så långt du kan.



4. Liggande armlyft över huvudet

Ligg på rygg, knäpp händerna. Lyft armarna uppåt - bakåt över huvudet med raka armar så långt du kan och sänk långsamt.