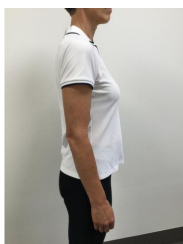


Gör programmet 2-3 gånger per dag. Gör varje övning 5-10 gånger. Använd handen till lättare sysslor.



1. Öppna och knyt handen

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



2. Sammandragning av skulderblad

Sitt eller stå upp med rak rygg. Dra axlarna bakåt så du trycker ihop skulderbladen.



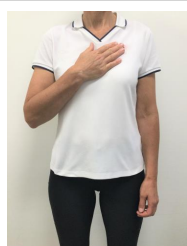
3. Höj och sänk axlar

Sitt eller stå med rak rygg, lyft upp axlarna mot öronen, sänk axlarna och slappna sedan av.



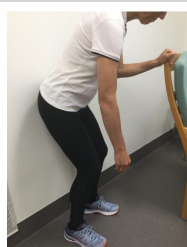
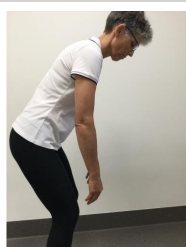
4. Roterar underarm

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



5. Sträck och böj armbåge

Böj och sträck i armbågen så långt du kan i varje riktning, följ kroppen med handflatan.



6. Framåtböjning

Stå upp med hängande armar, luta dig framåt och låt armarna följa med i rörelsen.

Om du behöver håller du i dig i något stadigt.