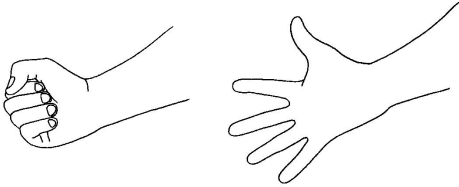
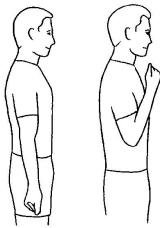


Det är viktigt med rörlighetsträning för att undvika stelhet och svullnad i armbågen. Gör träningsprogrammet minst 4 gånger per dag, 10-15 repetitioner tills dina besvär har minskat.



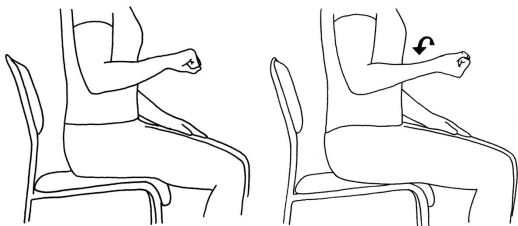
### 1. Öppna och knytn handen

Knytn handen och öppna den sedan. Sträck och spretn med fingrarna.



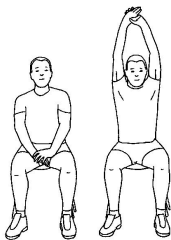
### 2. Böjning och sträckning av armbåge

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. Rotation underarm

Håll armen intill kroppen. Roterar underarmen så handflatan vänds uppåt, och sedan vänder du handflatan nedåt.



### 4. Uppåtföring av arm

Sitt på en stol. Hjälptill med din friska arm och lyft armarna uppåt, försök sträcka så mycket som möjligt i armbågen. Lyft armen utan att hjälptill med den friska sidan ifall du orkar.