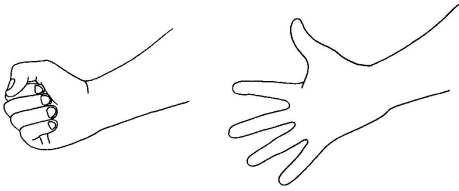


Utför programmet minst 2 gånger per dag.



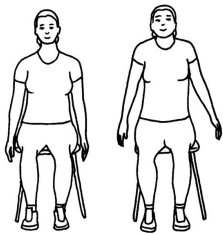
1. Öppna och knytt handen

Pumpa med handen ofta för att få bort svullnad.



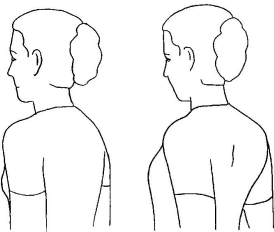
2. Böj och sträck av handled

Böj handleden uppåt och sedan nedåt igen.



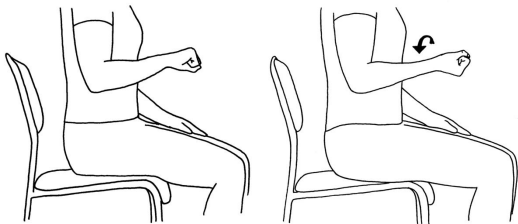
3. Axlar - elevation

Sitt upp med rak rygg, lyft upp axlarna mot dina öron, för sedan axlarna ned igen och slappna av ordentligt.



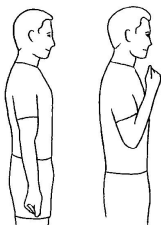
4. Sammandragning av skulderblad

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



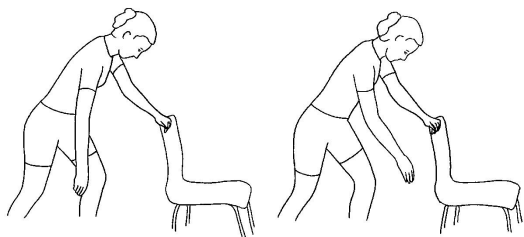
5. Rotation underarm

Ha underarmen mot magen. Roter underarmen så handflatan vänds uppåt, och sedan vänder du handflatan nedåt.



6. Armbågsböjning

Böj och sträck i armbågen så mycket det går.



7. Framåtlutning

Stå med armarna hängande (håll i dig med friska handen om du behöver). Luta dig framåt och låt armarna följa med i rörelsen.