

1. Information:

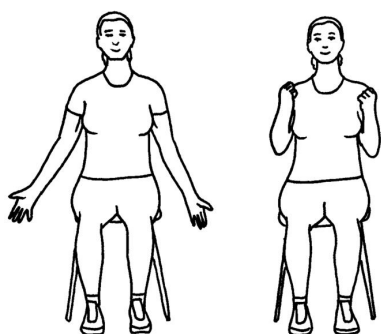
Det är viktigt att få tillbaka normal rörlighet i armbågen så tidigt som möjligt.

Utför övningarna flera gånger/dag.

Du är välkommen att kontakta fysioterapeut/sjukgymnast om dessa åtgärder inte hjälper dig med avseende på dina besvär.

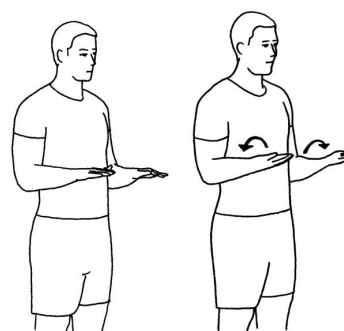
2. Liggande armbågsflexion

Böj och sträck i armbågen så långt det går.



3. Sittande armbågsböj och -sträck

Böj och sträck i armbågen så långt det går. Stegra eventuellt med lätt vikt.



4. Stående pronation och supination m. 90° armbågsflexion

Håll armbågarna i 90°. Vrid handflatorna uppåt/nedåt.

