

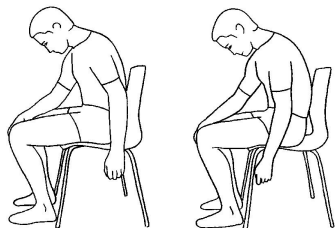


1. Information:

Utför övningarna flera gånger/dag, detta för att minska risken för stelhet i axeln.

Läs gärna mer på www.1177.se

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



2. Armpendling

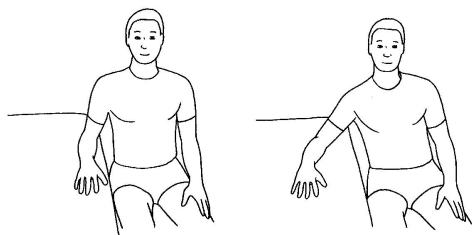
Sittande armpendling framåt/bakåt.

Du kan även vrida handflatan utåt/inåt när armen hänger nedåt av sin egen tyngd.



3. Sittande avlastad flexion och extension i axel

Sitt med sidan in mot ett bord. Låt armen glida, framåt/bakåt. Rörelsen ska vara jämn och lugn.



4. Sittande armföring ut och in på ett bord

Sitt med sidan mot bordet. För armen ifrån dig åt sidan och sen tillbaka in mot kroppen igen.



5. Assisterad inåtroterad axelflexion, ryggliggande

Ligg på rygg, gärna en liten kudde under armen. Fatta tag med den friska handen under armbågen. Lyft armen uppåt/bakåt så långt du kan. Håll kvar en stund. Återgå sedan till utgångsläget. Rörelse ska ske långsamt.

