

Akromioplastik



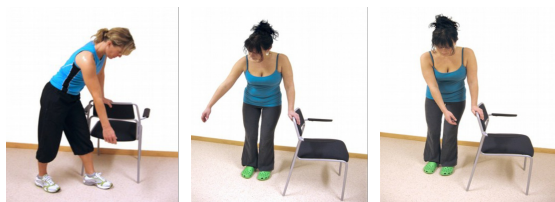
1. Dra axlarna upp mot öronen – sänk mjukt tillbaka till avslappnad position. 20 gånger.



2. Dra skulderbladen bak och ihop – fram och isär. Håll skulderna sänkta. 20 gånger.



3. Armbågen böjd till 90°. Handflatan vänd mot magen. Placera en vikt handduk mellan bälgen och armbågen. För handen ut från och tillbaka in mot magen. Håll handleden stilla. Rörelsen skall vara **liten och smärtfri!** Totalt endast några centimeters rörelseuttag. 2x30 gånger.



4. Stå lätt framåtlutad, pendla armen: framåt-bakåt, utåt-inåt. 10 gånger.



5. Lätt sidoböjning, snett framåt, mot opererade sidan.
Vrid armen så att tummen pekar mot låret. För armen utåt och tillbaka.
Rörelsen skall vara **liten och smärtfri!**
Totalt endast några centimeters rörelseuttag. 2x30 gånger.



6. Med hjälp av andra handen; lyft armarna framåt-uppåt,
böj armbågen när du sänker tillbaka armarna.
Utför övningen i liggande och stående.



7. Med hjälp av andra armen och ev. en käpp;
Lyft armen snett utåt-framåt. Tummen skall peka uppåt.



8. Knäpp händerna i nacken. För armbågarna bakåt.
Utför övningen i liggande eller stående.