

Suturaxel hemträningsprogram



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



2. Knyt handen kraftigt och sträck sedan ut fingrarna maximalt. 20-30 gånger.

3. Skulderknip. Dra skulderbladen lätt ihop/slappna av. 10 gånger.



4. Böj och sträck i armbågen, 20 gånger.



5. Armbågen böjd till 90°. Handflatan vänd mot magen. Placera en vikt handduk mellan bälten 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.



6. 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. 2x20 gånger.



7. Stå med armarna hängande utmed kroppen. Böj dig framåt och låt armarna avslappnat följa med i rörelsen. Håll knäna lätt böjda, 10 gånger.



8. Håll handen mot magen eller ha axellåset på dig. Böj/sträck knäna som om du skulle sätta dig på en hög pall. Sträck ryggen, blicken rakt fram. 20 gånger.