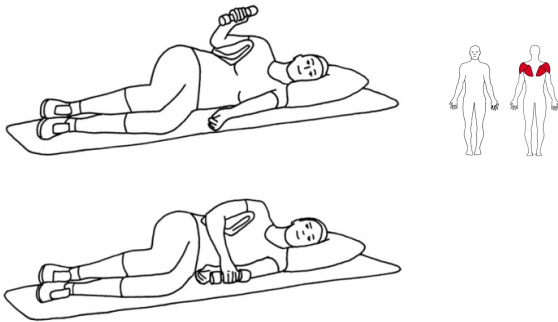


Välj en av övningarna och utför dagligen. Variera övningarna från dag till dag. Vill du göra övning nummer 1 varje dag så är det ok.

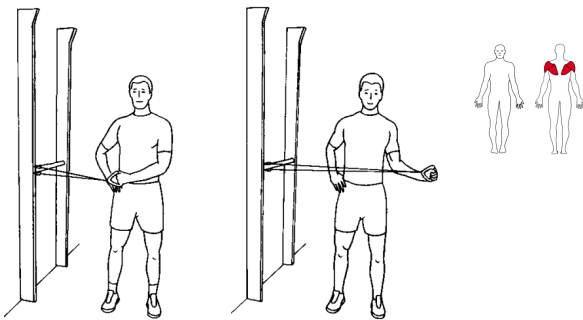
Detta är ett ypperligt program att komma igång med. Kontakta en terapeut i närheten av dig för att stegra rehaben utefter dina mål.



1. Excentrisk utåtrotation axel

Ligg på sidan på en matta med böjda knän. För den aktiva armen ut till sidan, stoppa när handen pekar upp mot taket (evt. snett upp mot taket). Stötta armen genom att lägga en liten kudde eller en sammanrullad handduk under den. Med motsatt hand placerar du en hantel i den aktiva handen och sänker denna sakta ned. Se till att hålla armbågen intill sidan när hanteln sänks.

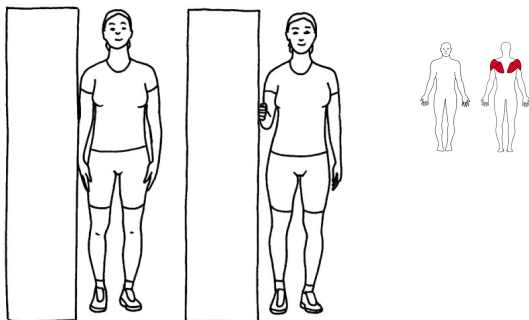
Set: 3 , Repetitioner: 15



2. Stående axelrotation utåt m/gummiband

Fäst bandet i höjd med naveln. Stå med bågge handtagen i den ena handen och sidan vänd mot väggen. Låt underarmen ligga mot kroppen. Roterar utåt så långt som möjligt i axelleden. Försök att hålla överarmen tätt mot kroppen under hela rörelsen. Upprepa och byt arm.

Set: 3 , Repetitioner: 15



3. Isometrisk utåtrotation av axel

Stå rak vänd mot väggen. Vrid armen mot väggen med en böjd armbåge och tumme uppåt mot taket. Tryck mot väggen och håll positionen i några sekunder, gå tillbaka till utgångsläget och upprepa.

Set: 3 , Varaktighet: 30 sek

