

Øvelser etter kapsulotomi-operasjon

Øvelsene er hentet fra Axelina-konseptet

Ligg på rygg.

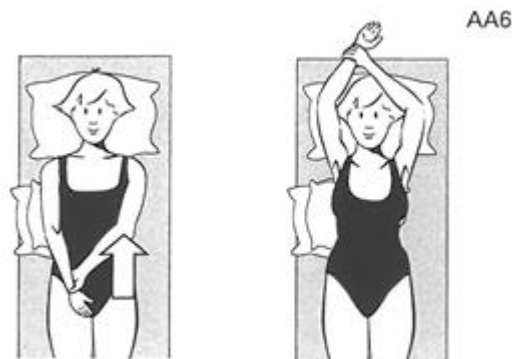
Med den friske hånden: Grip om den aktuelle armens håndledd. Løft den aktuelle armen så høyt opp som mulig med hjelp av den friske.

Hold i ytterstilling i 5 sekunder (30 sekunder på siste repetisjon).

Vend rolig tilbake til utgangsstilling.

Utfør 10 repetisjoner 3-5 ganger daglig.

Ikke hev skulderbuen under øvelsen!



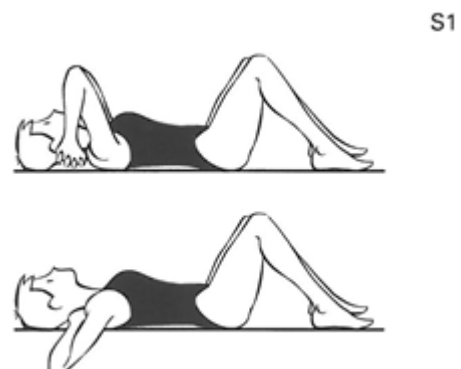
Ligg på rygg.

Fold hendene i nakken. Slipp albueene så langt som mulig ut til sidene.

Hold i ytterstilling i 20 sekunder.

Vend tilbake til en stilling der det ikke strammer.

Utfør 3 repetisjoner 3-5 ganger daglig.



AA10

Ligg på ryggen med den aktuelle armen litt ut fra kroppen og støttet opp av en pute.

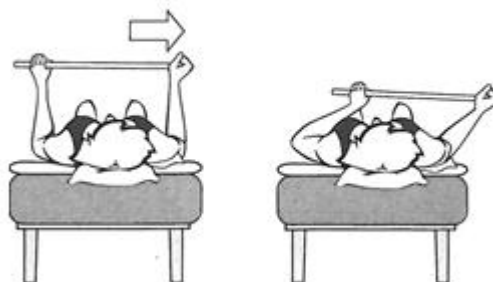
Plasser stokken i håndflaten på den aktuelle siden. Skyv den aktuelle hånden så langt som mulig utover med hjelp av den friske armen. Albuen skal være 90° bøyd.

Hold i 5 sekunder i ytterstilling.

Vend rolig tilbake til utgangsstilling.

Forsøk å holde en jevn rytme.

Utfør 10 repetisjoner 3-5 ganger daglig.



AA17

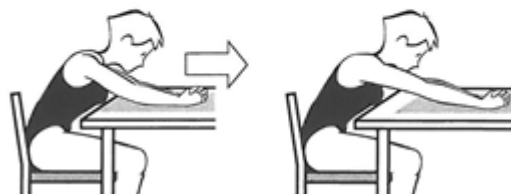
Sitt ved et bord.

Plasser armene på et håndkle og fold hendene.

La den aktuelle sidens arm gli fram og tilbake med hjelp av den friske armen.

Forsøk å holde en jevn rytme.

Utfør 10 repetisjoner 3-5 ganger daglig.



AA16

Sitt ved et bord.

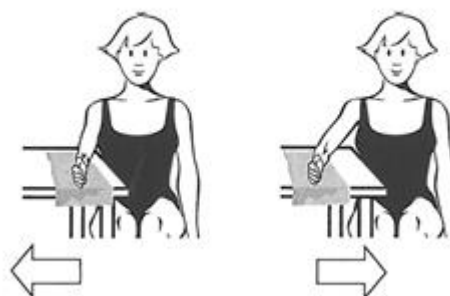
Plasser den aktuelle armen på et håndkle.

La armen gli på håndkleet først ut til siden og så inn igjen.

Forsøk å holde en jevn rytme.

Utfør 10 repetisjoner 3-5 ganger daglig.

Ikke løft skulderbuen!



Hold den aktuelle sidens arm foran kroppen i skulderhøyde. Strak albue.

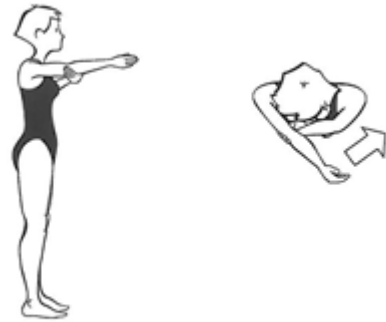
Trekk albuen mot den motsatte sidens skulder med hjelp av den friske hånden.

Hold i ca. 20 sekunder.

Vend tilbake til en stilling der det ikke strammer.

Utfør 3 repetisjoner 3-5 ganger daglig.

Øvelsen skal utføres i alle nivå der du kjenner at det strammer i skulderen.



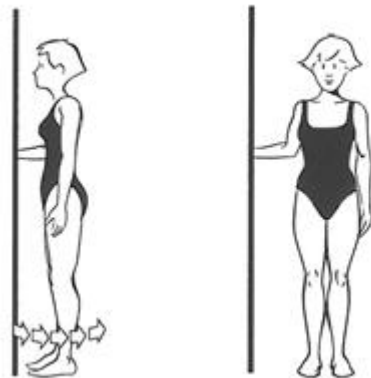
Stå i en døråpning.

Hold den aktuelle sidens overarm litt ut fra kroppen og albuen bøyd 90°. Plasser håndflaten mot dørkarmen. Roter kroppen vekk fra dørkarmen ved hjelp av små steg.

Hold i 20 sekunder i ytterstilling.

Vend tilbake til en stilling der det ikke strammer.

Utfør 3 repetisjoner 3-5 ganger daglig.



Stå i en døråpning med den aktuelle sidens ben fremfor kroppen.

Plasser samme sides underarm i skulderhøyde på veggen med albuen bøyd 90°. Len kroppen sakte fremover så det strammer i fremre del av skulderen.

Hold stillingen i ca. 20 sekunder. Vend tilbake til en stilling der det ikke strammer lenger.

Utfør 3 repetisjoner 3-5 ganger daglig.

Øvelsen utføres på alle nivå der du kjenner stramhet i skulderen.



Stå i en døråpning med den aktuelle sidens ben fremfor kroppen.

Plasser samme sides hånd så høyt opp på veggen som mulig. Len kroppen sakte fremover så det strammer i fremre del av skulderen.

Hold stillingen i ca. 20 sekunder.

Vend tilbake til en stilling der det ikke strammer lenger.

Utfør 3 repetisjoner 3-5 ganger daglig.

Øvelsen utføres på alle nivå der du kjenner stramhet i skulderen.



S10

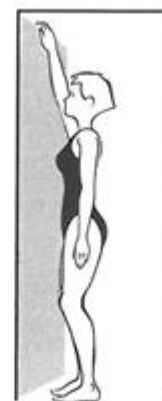
Plasser den aktuelle sidens hånd oppå døren.

Bøy sakte i knærne til det strammer i armhulen på den aktuelle sidens arm.

Hold i ca. 20 sekunder.

Vend tilbake til en stilling der det ikke strammer lenger.

Utfør 3 repetisjoner 3-5 ganger daglig.



S11

Hold et håndkle i den friske hånden. Plasser håndkleet over samme sides skulder så det henger nedover ryggen. Grip den nedre enden på håndkleet med aktuelle sides arm. Dra håndkleet forsiktig oppover med frisk hånd så du kjenner at det strammer i aktuell sides skulder.

Hold i ca. 20 sekunder.

Vend tilbake til en stilling der det ikke strammer lenger.

Utfør 3 repetisjoner 3-5 ganger daglig.

Stå med rak rygg!



S12