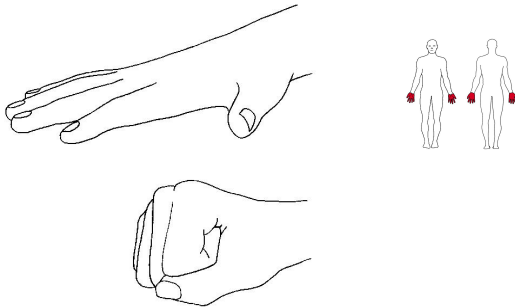


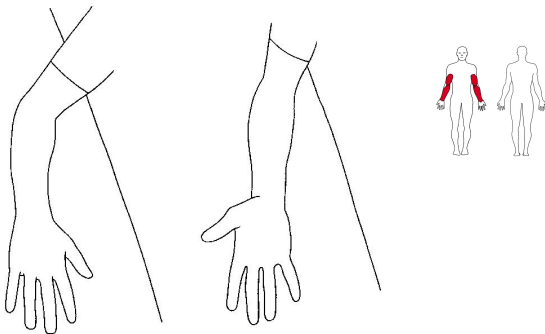
Etter en skade reduseres bruken av armen. Dette fører til nedsatt sirkulasjon og hevelse i hånden. Ved regelmessig bevegelse av fingrene/hånden/albuen vil blodsirkulasjonen forbedres og du vil forhindre at unødige stivhet og hevelse oppstår. Du skal ikke bære noe eller støtte deg på armen før legen tillater det. Fatle kan av og til brukes som smertelindring i 1-2 uker etter skaden eller operasjonen. Det er da viktig at du tar armen ut av fatle for å gjennomføre øvelser. Hver øvelse gjøres daglig.



### 1. Knyttneve

Sitt ved et bord med undearmen og håndflaten støttende på bordet. Fra å ha hele håndflaten støttende på bordet, bøy i alle fingrene slik at det blir en knyttneve og deretter strekk ut fingrene igjen.

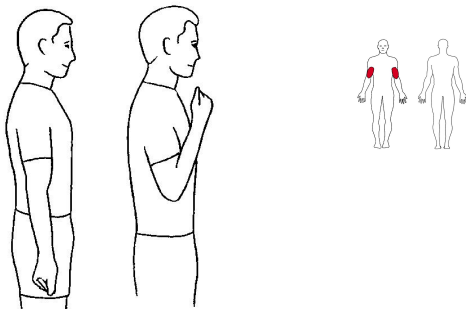
**Reps: 10-15 , Sets: 3-4**



### 2. Underarms rotasjon

Plassér underarmen og håndflaten på bordet, låret ditt, i et fatle eller hold overarmen inntil kroppen. Drei underarmen slik at håndflaten vekselvis vender opp og ned.

**Reps: 10-15 , Sett: 3-4**



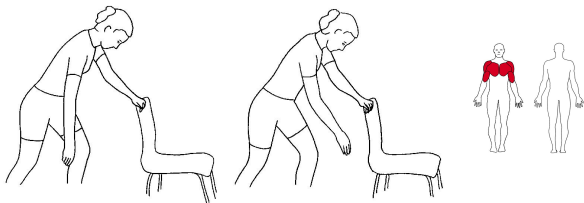
### 3. Albuebøy og strekk

La armen din henge avslappet ned langs siden. Bøy i albuen og senk langsomt tilbake før du gjentar øvelsen.

Ved behov, understøtt den skadede armen med frisk arm

**Reps: 10-15 , Sets: 3-4**

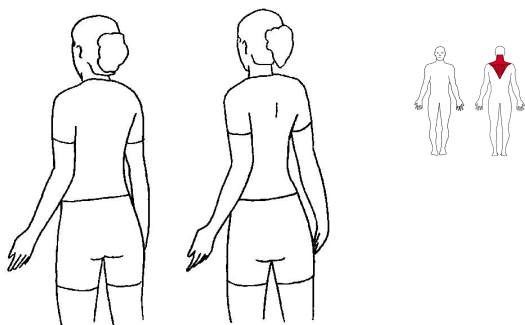




#### 4. Fremoverlent sirkelbevegelse av arm

Len deg fremover og støtt deg med en hånd mot en stolrygg eller ett bord. La den andre armen henge avslappet ned. Beveg armen rolig fremover-bakover, sideveis og i små sirkelbevegelser i luften.

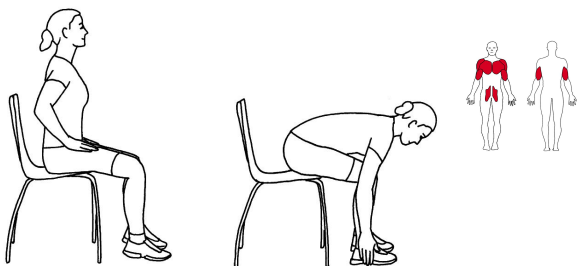
**Reps: 10-15 , Sets: 3-4**



#### 5. Sammentrekning av skulderbladene

Stå oppreist med armene hengende ned langs siden. Trekk skulderbladene sammen og litt ned.

**Reps: 10-15 , Sett: 3-4**



#### 6. Fremoverbøy til ankel

Sitt med ryggen rett og plasser hendene på lårene. La hendene gli langs låret og nedover bena i retning føttene mens du lener overkroppen fram. Vend tilbake til utgangsposisjon.

**Reps: 10-15 , Sets: 3-4**

