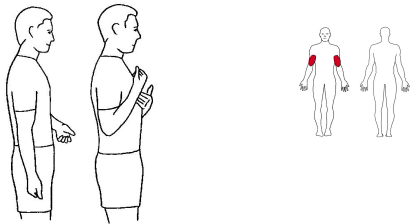
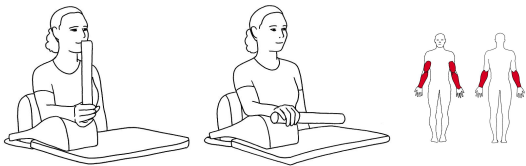


Utfør øvelsene med 10x3 repetisjoner 2-3 ganger daglig. Øvelse 3 og 4 (fra uke 3) og øvelse 5 og 6 (fra uke 6).



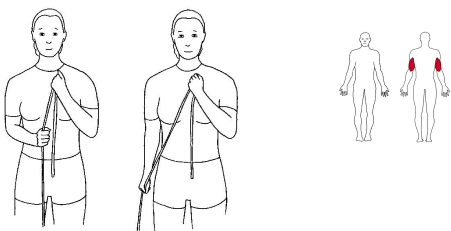
1. Albuebøy med hjelp

La armen din henge avslappet ned langs siden. Bøy og strekk i albuen. Dersom du ikke klarer det med egen kraft kan du bruke den andre hånden som hjelp til å føre albuen i bøy og strekk.



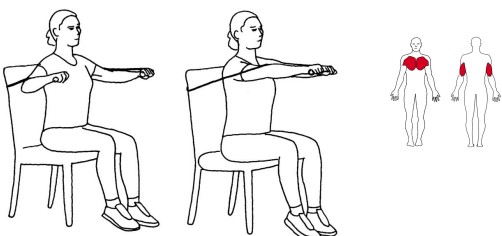
2. Vri håndflaten opp og ned med rundstokk/flaske

Sitt i en god stilling ved et bord slik at du støtter underarmen. Hold i rundstokk/flaske og beveg underarmen rolig med håndflaten opp og ned. Dersom du ikke klarer det med egen kraft kan du bruke den andre hånden som hjelp. Etter 6 uker kan øvelsen gjennomføres med strikk, evt. med en flaske med vann som belastning i den midtre bevegelsesbanen. Det vil si at du ikke vrir hånden helt ned eller helt opp.



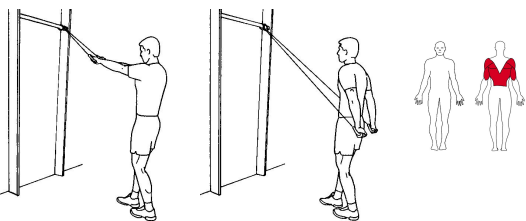
3. Fra uke 3: Albuestrekk med strikk - aktiv strekk/passiv bøy

Ha et godt grep i strikken, hold igjen med den friske armen. Strekk ut den skadete armen slik at albuen strekkes ut. Bøy rolig tilbake. Øk gradvis motstanden i strikken.



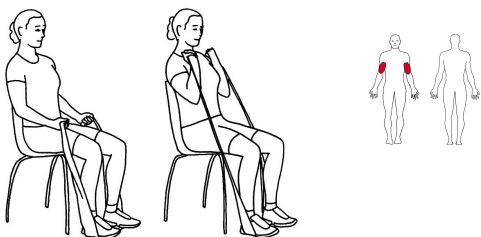
4. Fra uke 3: Albuestrekk med strikk

Plasser en strikk rundt stolryggen. Sitt ut mot kanten av en stol med god kontakt mellom føtter og underlag. Hold en ende av strikken i hver hånd. Start med armene inntil kroppen og med 90° bøy i albuen. Tomlene peker frem. Fra denne posisjonen strekker du armene ut foran deg og tilbake til utgangsstilling.



5. Fra uke 6: "Stavtak" m/strikk

Fest strikken i et dørhåndtak og stå med ansiktet vendt mot festepunktet. Ta tak i strikken med begge hender og før armene bakover. Før langsomt tilbake og gjenta.



6. Fra 6 uker: Sittende albuebøy m/strikk

Plasser strikken under føttene. Sitt med armene langs låret og tomlene pekende fremover. Bøy albuen og senk rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta. Start med denne øvelsen i midtre bane. Det vil si at du ikke bøyer armen helt inn eller strekker den helt ut i ytterstilling med strikken. Øk gradvis motstanden i strikken.

