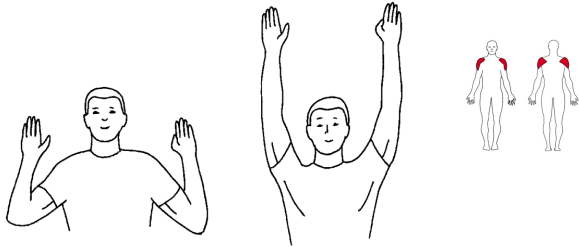


Start øvelsene umiddelbart etter operasjonen 2-3 ganger daglig med 10 repetisjoner per øvelse. Øvelsene bidrar til å redusere hevelse og forebygger leddstivhet.



1. skulder/skulderblad

Strekk armene over hodet. Bøy albue nedover langs koppen og dra skulderbladene sammen bak på ryggen. Strekk deretter armene opp over hodet og gjenta øvelsen.

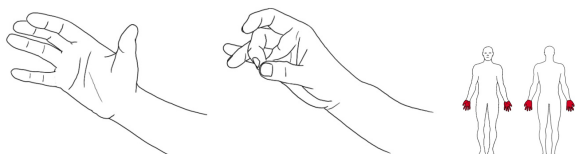
Knytt gjerne hånden på vei ned og strekk ut på vei opp.



2. Åpne og lukk hånden

Lukk hånden og knytt neven. Deretter åpner du hånden og sprik med fingrene før du gjentar øvelsen.

Hvis du ikke får fingertuppene inn til håndflaten kan du hjelpe til med frisk hånd.



3. Bøy av tommel mot alle fingre

Beveg tommel mot pekefinger og form en O ved å bøye i alle ledd. Sprik med fingrene før du beveger tommelen mot de andre fingrene, èn finger av gangen.

