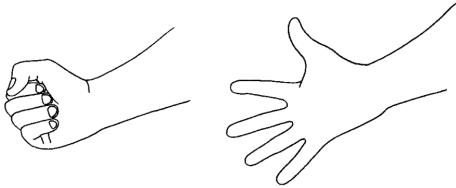


Albuen er ofte stiv og smertefull å bevege. Start med øvelse 1-5 umiddelbart etter operasjonen med 10 repetisjoner 2-3 ganger daglig. Lette strykninger fra hånd mot albue kan bidra til å redusere hevelse. Unngå å belaste mer enn 1 kg frem til legekontroll med røntgen 6-8 uker etter operasjon.

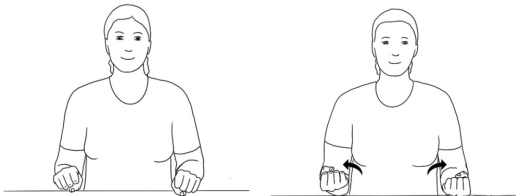
Langvarige tøyninger anbefales 1-2 ganger daglig når smerten tillater det, gradvis økende inntil 30 minutter hver vei (se øvelse 7-8). Du får veiledning i dette av fysioterapeut på poliklinikken. Kontakt oss på telefon 33 34 25 00 dersom du ikke har fått time til funksjonskontroll hos fysioterapeut 1-2 uker etter operasjon.

Du finner også aktuell informasjon på nettsiden: www.albue.no/pasient



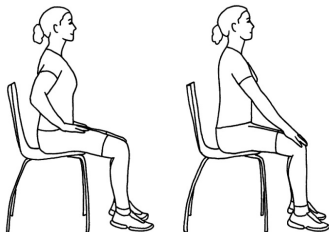
1. Åpne og lukk hånden

Lukk hånden og knytt neven. Deretter åpner du hånden, strekker og spriker med fingrene.



2. Underarmsrotasjon med bordstøtte

Armene plasseres på et bord med albuen i 90 grader. Start øvelsen med tommelen pekende opp. Roter underarmen slik at håndflaten vender ned mot bordet og motsatt vei, slik at håndflaten veder mot taket.



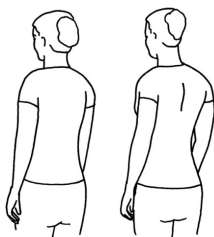
3. Fremoverskyving av hender til knær

Sitt med ryggen rett og plasser hendene på lårene. La hendene gli frem til kneet for å strekke bedre ut i albuen. Trekk deretter hendene til deg for å bedre bøyen i albuen.



4. Stående albuebøy og -strekk (tommelen peker frem)

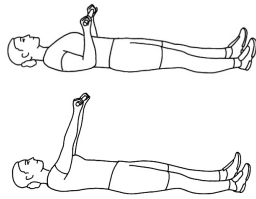
Bøy albuen så langt du kan, for så å strekke den ut igjen. Du kan hjelpe til med frisk arm for å fremme albuebevegelse.



5. Skulderrulle med involvering av skulderbladene

Trekk skuldrene opp og bak. La skulderbladene "møtes" før du senker skuldrene ned til utgangsposisjonen. Husk å bevege skuldrene daglig for å opprettholde god bevegelighet og sirkulasjon.





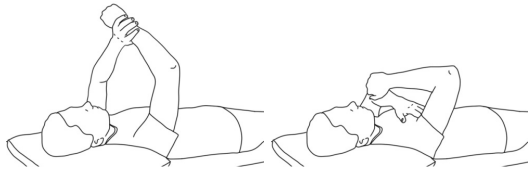
6. Liggende albuestrekk med stang

Ligg på ryggen og hold stangen over brystet med begge hender. Før stangen opp mot taket slik at albueene rettes ut. Senk rolig tilbake til utgangsposisjon.



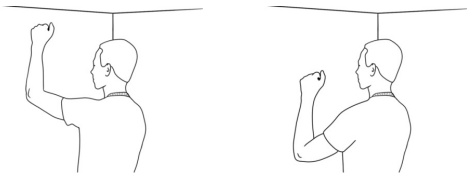
7. Liggende tøyning av albuebøyer (tommelen vendt mot taket)

Ligg på ryggen med skulderbladet i underlaget og armen hvilende på en pute slik at armen kjennes avslappet. Tyngdekraften bidrar til at muskulaturen på fremsiden av overarmen tøyes slik at du oppnår bedre albuestrekk.



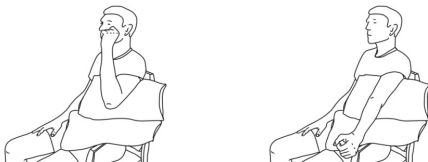
8. Liggende tøyning av albuestrekker

Ligg på ryggen. Du kan støtte armen din med den andre. Bøy albuen ved å senke underarmen mot brystet. Kjenn at muskulaturen på baksiden av overarmen strekkes.



9. Alternativ øvelse for albuebøy langs vegg

Stå én fotlengde fra vegg. Plassér underarmene mot vegg. Tommelen vender mot deg. Skyv albuespissen nedover langs vegg slik at albueene bøyes. Hold stillingen i 30 sekunder og kjenn at muskulaturen bak overarmen strekkes. Repeter 3 ganger.



10. Alternativ tøyning: Sittende tøyning av albuebøyer

Sitt på stol med overarmen støttet av puter. La armen henge ned slik at du får en utretting av albuen/underarmen. Kjenn at muskulaturen på fremsiden av overarmen strekkes.



11. Alternativ tøyning: Sittende tøyning av albuestrekker

Sitt på en stol. Plasser hånden på hodet. Bøy albuen ved å føre hånden fra bakhodet til nakken. Kjenn at muskulaturen på baksiden av overarmen strekkes.

