Capio S:t Görans Sjukhus AB

Klavikelfraktur/AC-ledsluxation 2 veckor

Slyngan kan användas vid behov för avlastning samt signal till omgivningen men försök att successivt minska användningen.

Det är viktigt att du kommer igång att använda den skadade armen vid enklare vardagsgöromål såsom att tvätta ansiktet och äta. Vid smärta är det vanligt att man omedvetet spänner sig och drar upp axeln, tänk på din kroppshållning för att undvika detta.

De första 6 veckorna skall du undvika rörelser ovan axelhöjd. Du får heller inte lyfta/belasta mer än 1 kg med den skadade armen.

Utför detta träningsprogram 2-3 ggr/dag.



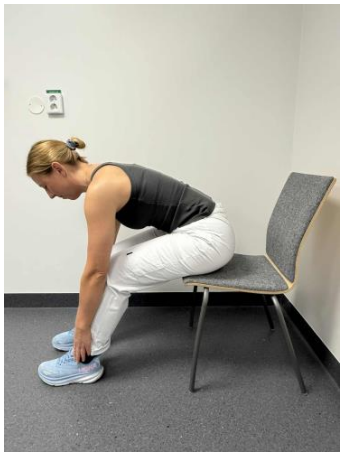


1. Hållningsövning

Dra mjukt ihop skulderbladen, håll kvar ett par sekunder och slappna sedan av.

Repetitioner: 10



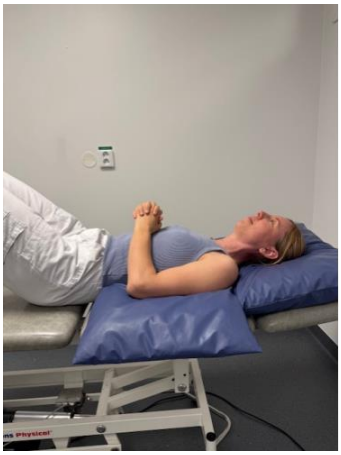
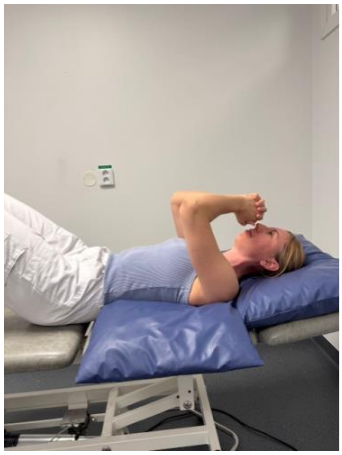


2. Glida ner till fötterna i sittande

Placera händerna på låren. Låt händerna glida längs låren och ned över benen mot fötterna medan du lutar överkroppen framåt. Gå så långt att det känns ok i axeln.

Repetitioner: 10

Visa video

3. Avlastat armlyft

Ligg på rygg med en kudde under armen du ska träna.

Knäpp händerna eller håll runt handleden med friska handen. Lyft händerna med riktning mot pannan. Sänk sedan långsamt tillbaka.

Repetitioner: 10




4. Bilateral utåtrotation axel

Håll armarna intill kroppen, armbågarna böjda till 90° under hela rörelsen. Vrid underarmarna utåt så långt du kan, sedan långsamt tillbaka till utgångspositionen.

Repetitioner: 10

Visa video