Capio S:t Görans Sjukhus AB

Axelfraktur 10 dagar

Börja nu successivt att vara utan slyngan. Använd vid behov t.ex. vid promenader eller som signal till omgivningen ytterligare en tid. Försök att använda armen vid lättare vardagliga sysslor hemma, exempelvis tvätta dig i ansiktet, äta/dricka, bläddra i tidning och knäppa knappar.

När du börjar röra armen är det naturligt att det kan göra mer ont, anpassa träning och aktivitet med hänsyn till smärtan. Tänk på att vilopositioner också är smärtlindrande.

De första 6 veckorna från skadan skall du inte bära tungt med skadade armen, max 0,5-1 kg.

Vi rekommenderar uppföljning och fortsatt rehabilitering hos fysioterapeut i ditt närområde om cirka 2 veckor. Du kan söka efter fysioterapeut på 1177.se.





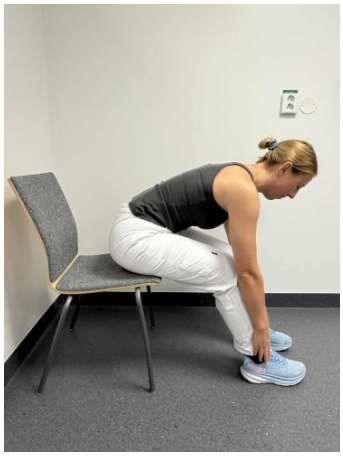
1. Rörlighet armbåge

Ligg, sitt eller stå bekvämt. Böj och sträck i armbågen maximalt, håll handen nära kroppen.

Övningen minskar svullnad och stelhet i armbågen. Tänk också på att pumpa med handen om du är svullen i hand och fingrar.

Utför övningen 5-10 ggr, 3-4 gånger/dag.





2. Glida längs benen i sittande

Placera händerna på låren. Låt händerna glida ner längs benen så långt som det känns ok i axeln.

Utför övningen 5-10 ggr, 3-4 gånger/dag.

Visa video




3. Utåtrotation 0° avlastat, sittande

Sitt med god hållning och sänkta axlar. Håll om handleden med hjälp av friska sidans hand. Håll armbågen böjd intill kroppen och rotera underarmen ut från kroppen tills den pekar rakt fram, långsamt tillbaka.

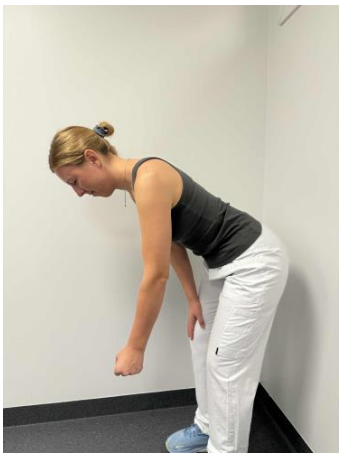
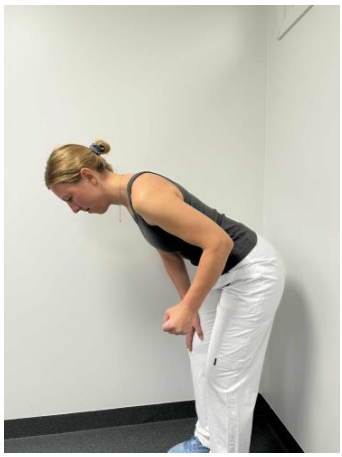
Utför övningen 5-10 ggr, 3-4 gånger/dag.




4. Pendelövning

Luta dig framåt i stående, ta stöd med friska armen mot t.ex. en stol. Låt den skadade armen hänga avslappnat ned och utför en **liten** pendelrörelse framåt och bakåt.

Utför övningen 5-10 ggr, 3-4 gånger/dag.

5. Framåtlutad sågrörelse

Luta dig lätt framåt och låt armen hänga avslappnat ned. Ta gärna balansstöd med andra handen mot t.ex. en stolsrygg. Gör en liten "sågrörelse" med armen genom att dra armbågen upp mot överkroppen. Återgå långsamt.

Utför övningen 5-10 ggr, 3-4 gånger/dag.

Visa video