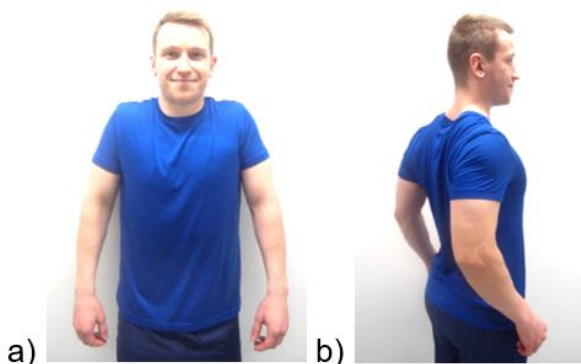


Rehabilitering av nervskada i halsområdet

Denna anvisning innehåller träningsinstruktioner för återhämtning från accessorius-nervskada.

Syftet med rörelseövningarna är att stärka de muskler som har försvagats till följd av nervskadan. Inled övningarna när det har gått cirka 4 veckor sedan operationen.

Gör rörelserna 2–3 gånger om dagen. Upprepa varje rörelse 5–10 gånger. Fortsätt med övningarna i minst fyra veckors tid eller fram till följande kontrollbesök.

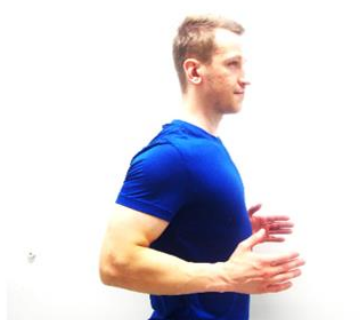


a) Lyft axlarna och låt dem slappna av.

b) Lyft axlarna övre vägen bakåt, dra ihop skulderbladen och för dem neråt. Låt axlarna till slut slappna av.



För armbågarna nära kroppen med armbågslederna böjda. Öppna händerna åt sidorna genom att hålla armbågarna nära kroppen. För fram händerna tillbaka till utgångsläget.



Lyft armarna raka framför dig och dra armbågarna bakåt. Dra samtidigt ihop skulderbladen. Du kan upprepa rörelsen 10–15 gånger.



Stöd ena knäet och samma sidas hand mot en bänk. För den fritt hängande armens armbåge bakåt nära kroppen och dra skulderbladet mot ryggraden. Du kan upprepa rörelsen 10–15 gånger.



Stöd ena knäet och samma sidas hand mot en bänk. För den fritt hängande armens armbåge sidledes upp och dra skulderbladet mot ryggraden. Håll blicken nere.



Ligg på mage och håll armarna bredvid kroppen. Lyft armarna bakåt och dra ihop skulderbladen. Lyft samtidigt huvudet och bröstkorgen lätt från underlaget. Håll blicken nere.



Ligg på mage och för armarna åt sidan med armbågslederna böjda. Lyft upp armarna från underlaget och dra ihop skulderbladen.