

Armen i mitella

Avsikten med övningarna är att göra blodcirkulationen livligare och att upprätthålla rörligheten i armens fria leder. Gör övningarna 4-5 gånger per dag, 10–20 repetitioner åt gången.

- För att minska smärtan och svullnaden kan du använda kylförpackning 15–20 minuter åt gången, flera gånger om dagen.
- För att slappna av i nack-axelpartiet och för att mitellan inte ska trycka, kan du stöda armen med till exempel dynor underifrån då du sitter.
- Öppna mitellan då du ligger på rygg och håll armen utsträckt bredvid dig. Här kan du även göra pumpande rörelser med fingrarna och hålla kylförpackning.
- Observera att skulderna är avslappnade då du står eller rör dig. Axeln får inte vridas framför kroppen.



Armen i mitella

- Knyt fingrarna i knytnäve. Sträck ut fingrarna och sära dem.
- Upprepa varje timme.



Armen i mitella

- Böj och reta ut handleden.



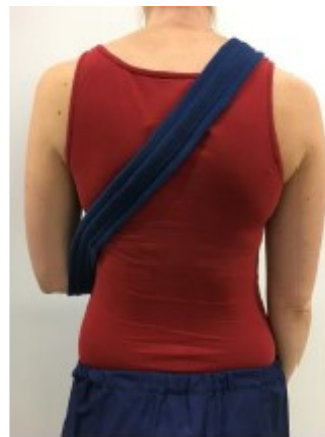
Armen i mitella

- Vänd handflatan turvis uppåt och neråt.



Stående eller liggande på rygg

- Öppna mitellan och böj och sträck ut armbågsleden.



Sittande eller stående med armen i mitella

- Lyft skulderna och sänk dem sakta och slappna av.
- Sittande eller stående med armen i mitella
- Dra skulderbladen bak, nerihop och sänk dem sakta och slappna av.
- Håll skulderna avslappnade