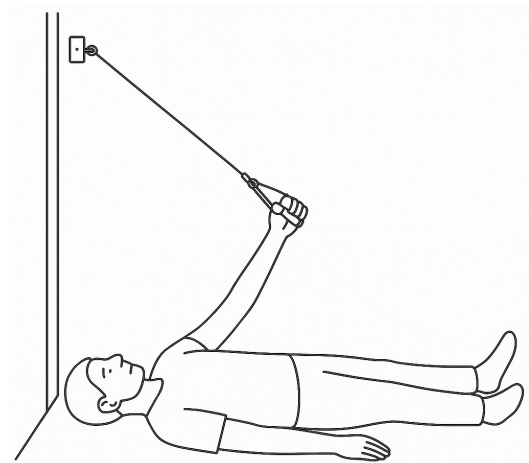




Liggande

Axelhorisontell adduktion

1. Lägg dig på rygg cirka 60 cm från dörren, med armarna pekande rakt upp.
2. Dra den påverkade armen över bröstet med hjälp av den motsatta armen.
3. Håll axlarna nere och armbågen rak.
4. Upprepa enligt anvisning.



Axelabduktion

1. Placera bandet 15–30 cm ovanför golvet.
2. Ligg med huvudet mot dörren, cirka 60–120 cm från dörren.
3. Dra armen ut åt sidan genom att dra i repet.
4. Upprepa enligt anvisning.

Axelflexion

1. Ligg som ovan, dra armen upp över huvudet.
2. Upprepa enligt anvisning.

Axelutåttrotation

1. Ligg med axeln ned mot golvet.
2. Armbågen i 90 grader och nära kroppen.
3. Dra utåt från kroppen.

Övningar – Sittande/Stående Framåttflexion mot dörr

1. Placera bandet överst på dörren.
2. Håll ett avslappnat grepp med tummarna bakåt.
3. Dra den påverkade armen upp framför kroppen.

Intern rotation (avancerad)

1. Placera repet bakom dig.
2. Dra armen bakåt och upp bakom ryggen.

Ekstern rotation med stötte

1. Sid ved bord/stol i skulderhøjde.
2. Stöt albuen og træk fremad.

Extern rotation med stöd

1. Sitt vid ett bord/stol i axelhöjd.
2. Stöd armbågen och dra framåt.

Flexion/Abduktion

1. Stå/sitt med ryggen mot dörren.
2. Dra armen upp mellan framsidan och sidan.

Extern rotation stående

1. Stå med sidan mot dörren.
2. Håll armbågen böjd och dra utåt.

Mål med övningarna

- Slappna av i alla muskler utom dem du tränar.
- Öva rörelserna i långsamt tempo.
- Undvik smärta i yttre lägen.
- Skulderbladen dras ner och bakåt under rörelsen.