



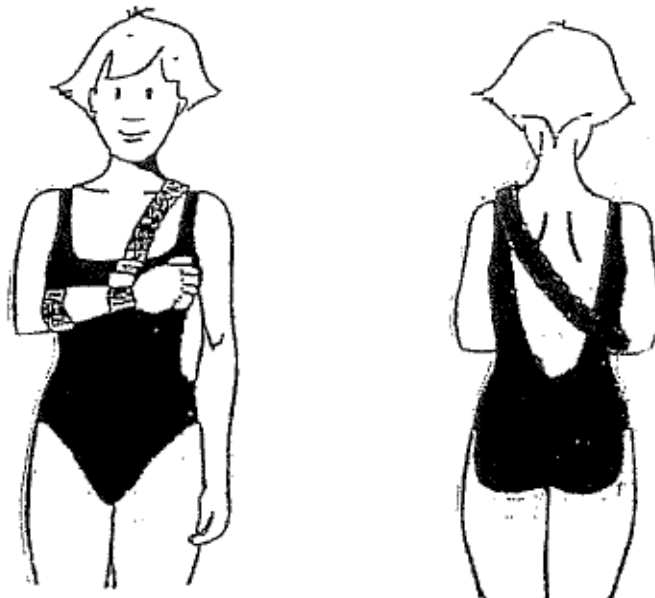
Till dig som fått axeln ur led

Ledkulan i din axel har hoppat ur led framåt. Detta innebär att ledkapseln och andra mjukdelar som håller kulan på plats har skadats. För att du inte ska stelna till och för att vävnaderna ska läka på bästa sätt bör du följa råden som ges i detta informationsblad och snarast börja träna regelbundet enligt de övningar som finns på baksidan (15 repetitioner/övning, 3 ggr/dag). Använd slyngan i 1 vecka, nedan ser du hur den skall sitta för att ge bäst stöd. Du får ta ut armen och använda den då du äter och tvättar dig men undvik att ta ut armen i ytterlägen, t.ex. utåt/bakåt (kast rörelse eller lägga handen bakom huvudet). Svullnad och stelhet i handen minskas genom att ofta knyta och spreta fingrarna kraftfullt.

Kontakta Fysioterapimottagningen Danderyds sjukhus snarast för uppföljning och nya träningsråd. Telefon: 08 – 123 551 52 (vardagar mellan kl. 08.00-09.00).

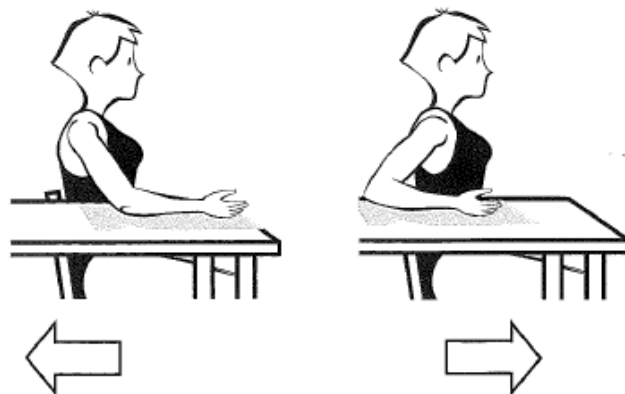
www.ds.se, gå till ”Våra vårdavdelningar och mottagningar” sedan ”Fysioterapi” sedan ”Kontakta mig”

Så här bör slyngan sitta för att ge bra avlastning

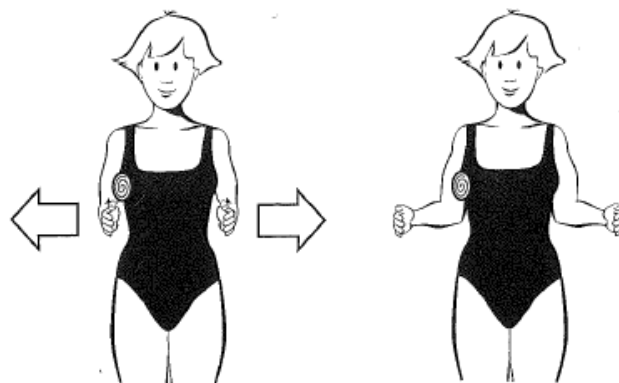


1. Ligg, sitt eller stå. Böj och sträck i armbågen så långt det går.

2. Sitt vid ett bord och placera den aktuella armen på en handduk. Låt armen glida på handduken fram och tillbaka. Håll skuldran sänkt.



3. Placera en rullad handduk under den aktuella armen. Böj armbågarna till 90 grader. För händerna utåt sidorna med raka handleder. Återgå långsamt till utgångsläget.



4. Lyft armarna snett framåt/utåt till axelhöjd.

