

Bruk av slynge ved skulderskadar

Fest den eine delen av slynga (sjå illustrasjon).

Slynga skal frå albogen, bak ryggen, over til motsett side, og ende på handleddet som vist på illustrasjonsfoto.



- Albogen skal henge i 90 grader (sjå illustrasjon).
- Skuldra skal no henge behageleg, og du skal slappe av i musklane.
- Fatlen skal brukast om natta og om dagen.
- Om natta hindrar den armen å skli bakover.
- Det er viktig at du beveger både fingrar og handledd, samt at du fleire gongar dagleg tar av fatlen og bøyer og strekker albogen.