

# Fysioterapi

## Øvingar for alboge (albue) og underarm

1. Knipe og strekke alle fingrane. Knipe på stressball/treningsball.
2. Bøye og strekke i handleddet, bevege i sirkler begge vegar.
3. Olbogen (albuen) i sida. Vri handflata opp og ned.
4. Bøye og strekke i albogen (albuen).  
Prøve å nå skuldra med fingrane.  
Strekke albogen (albuen) til fingrane peikar mot golvet.
5. Bevege skuldra og heile armen i store bevegelser i alle retningar.

5-15 repetisjonar per øving.

5-6 gongar per dag.

Bruke armen i lett dagleg aktivitet.

Unngå fall og slag mot skadestaden i minimum 4 veker.

Forsiktig i starten, deretter gradvis aukande belastning.

Lykke til! 😊