

Informasjonsark fysioterapi øvingar for olboge

1. Knipe og strekke alle fingrane
2. Bøye og strekke i handleddet
3. Olbogen i sida – vri handflata opp og ned
4. Bøye og strekke i olbogen (prøve å nå skuldra med fingrane, strekke olbogen til fingrane peikar mot golvet)
5. Bevege skuldra i store bevegelsar i alle retningar.

5-15 repetisjonar per øving.

5-6 gongar per dag.

Bruke armen i lett dagleg aktivitet, forsiktig i starten, deretter gradvis aukande belastning.

Lykke til! 😊