

Eksempler på passive tøyningsøvelser etter artrolyse i albuen



1. Liggende tøyning av albuebøyer (nøytral underarm)

Ligg på ryggen med overarmen støttet av en pute. Albuen er bøyd og tommelen vender mot brystet. Strekk albuen ut så langt du kan. Hold stillingen og kjenn at muskulaturen foran overarmen strekkes. Hold stillingen i ca 10 minutter. Øk tidsintervall gradvis opp til 30 minutter.



2. Liggende tøyning av albuestrekker (nøytral underarm)

Ligg på ryggen, støtt armen din med den andre og hev den opp mot taket. Tommelen vender mot brystet. Bøy albuen ved å senke underarmen. Hold stillingen og kjenn at muskulaturen bak overarmen strekkes. Hold stillingen i ca 10 minutter. Øk tidsintervall gradvis opp til 30 minutter.



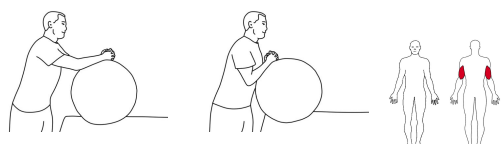
3. Sittende tøyning av albuebøyer (nøytral underarm)

Sitt på stol med overarmen støttet av puter. Albuen er bøyd og tommelen vender opp. Strekk albuen ut så langt du kan. Hold stillingen og kjenn at muskulaturen foran overarmen strekkes. Hold stillingen i ca 10 minutter. Øk tidsintervall gradvis opp til 30 minutter.



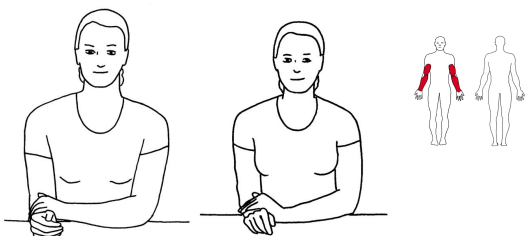
4. Tøyning av albuebøyer på stor ball

Plasser den aktuelle albuen øverst på ballen med et grep om underarmen med motsatt hånd. Før ballen frem og press underarmen ned med motsatt hånd slik at albuen strekkes. Kjenn at fremsiden av overarmen tøyes. Hold stillingen i noen minutter.



5. Tøyning av albuestrekker på stor ball

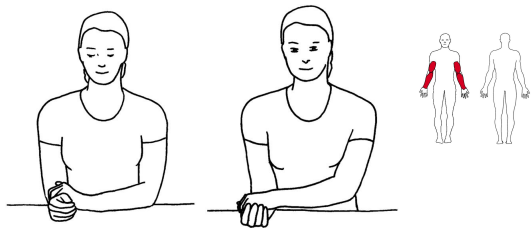
Plasser begge underarmene øverst på ballen med foldede hender. Før ballen mot magen slik at albue bøyas og du kjenner at baksiden av overarmen tøyes. Hold stillingen i noen minutter.



6. Passiv pronasjon på bord

Sitt med underarmen hvilende på et bord og med overarmen inntil kroppen. Tommelen vender opp mot taket. Plassér motsatt hånd på underarmen og rotér underarmen innover så håndflaten peker ned. Hold stillingen noen minutter og vend tilbake til utgangsstilling.





7. Passiv supinasjon på bord

Sitt med underarmen hvilende på et bord og med overarmen inntil kroppen. Tommelen vender opp mot taket. Plassér motsatt hånd på underarmen og rotér underarmen utover så håndflaten peker opp. Hold stillingen noen minutter og vend tilbake til utgangsstilling.

