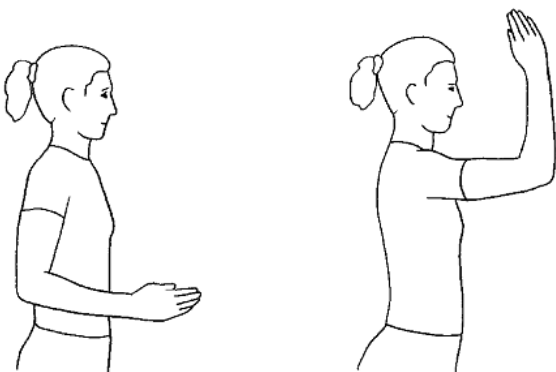
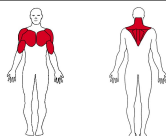


Av: Ortopedisk avdeling

Øvelser etter overarmsbrudd (4-6 uker)

Øvelsene utføres 3 ganger daglig frem til kontroll.

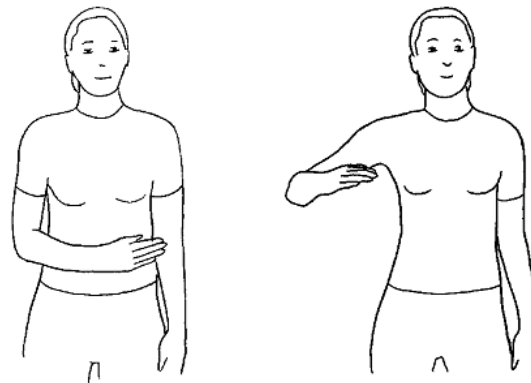
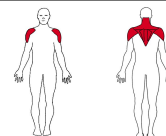
1: Fremoverføring av arm med bøyd albue



2 set x 15 rep

Stå oppreist med 90 grader bøy i albuen. Trekk skulderbladene sammen og litt ned. Løft den aktive armen rett frem til 90 grader.

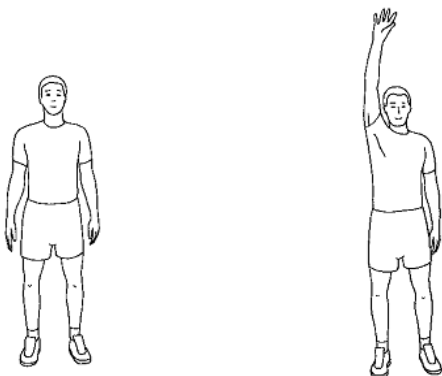
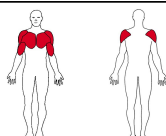
2: Utoverføring av arm med bøyd albue



3 set x 10 rep

Stå oppreist, bøy albuen til 90 grader og hold overarmen inntil siden av kroppen. Trekk skulderbladene sammen og litt ned. Løft den aktive armen rett ut til siden slik at du gjør en utoverføring.

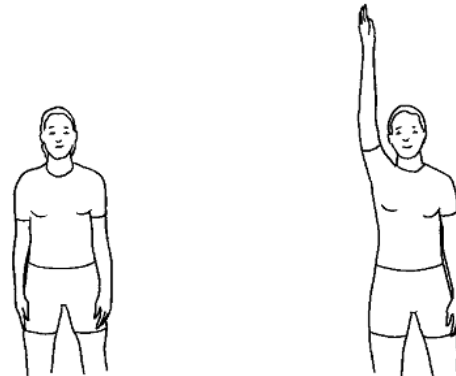
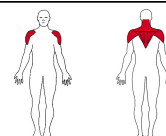
3: Fremoverføring av arm med strak albue



3 set x 10 rep

Stå med armene ned langs siden. Strekk den ene armen fram og opp mot taket med strak albue. Senk armen rolig ned igjen.

4: Utoverføring av arm



3 set x 10 rep

Stå oppreist med armene ned langs siden. Trekk skulderbladene sammen og litt ned. Før den aktive armen rett ut til siden og opp mot taket så langt du kommer.

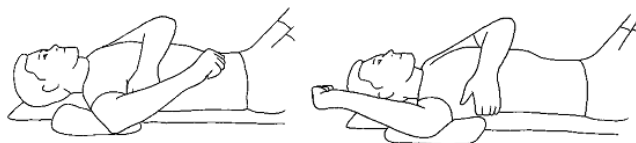
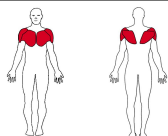
[Se video av øvelsene](#)

Av: Ortopedisk avdeling

Øvelser etter overarmsbrudd (4-6 uker)

Øvelsene utføres 3 ganger daglig frem til kontroll.

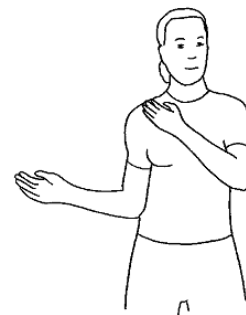
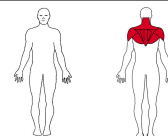
5: Liggende rotasjon av arm



3 set x 10 rep

Ligg på ryggen på en matte med bøyde knær. Før den aktive armen ut til siden til 90 grader og ha underarmen pekende opp mot taket. Støtt armen ved å legge en liten pute eller et sammenrullet håndkle under den. Roter armen innover og deretter utover.

6: Utoverrotasjon av arm



3 set x 10 rep

Stå oppreist med 90 grader bøy i albuen og underarmen inntil magen, legg motsatt hånd over gropen ytterst på kravebenet ditt. Trekk skulderbladene sammen og litt ned. Beveg underarmen ut fra magen slik at du utoverroterer i skulderen.



[Se video av øvelsene](#)