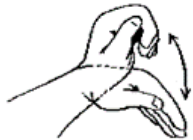


## ØVELSER FOR ALBUE



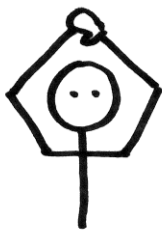
Sprik alle fingrene.  
Lag knyttneve.  
Gjør dette vekselvis  
mange ganger, så lenge  
armen er hoven.



Beveg håndleddet.



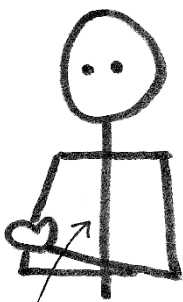
Løft skulderbladene  
opp, trekk de bak  
og senk ned.



Beveg armene over hodet, så  
skuldrene beveges normalt.



Stå og la armen henge.  
På denne måten strekkes  
albuen.



Bøy albuen.  
Hjelp med den friske  
armen.



Stryk hendene fram og tilbake  
på lårene dine.  
Da vil albueene bøyes og  
strekkes.

Stryk på innsiden og utsiden  
av lårene dine. Da vil  
underarmene roteres.  
Stryk på baksiden av leggen  
din. Da vil underarmen  
roteres mer.

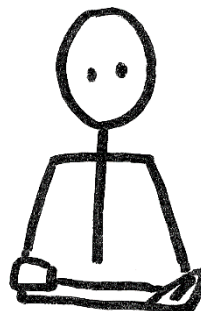
Det kan være lettere å bevege den vonde  
armen når den friske beveger seg på samme  
måte samtidig.



Rotér underarmen.  
Her snus håndflaten  
vekselvis mot deg og  
fra deg.

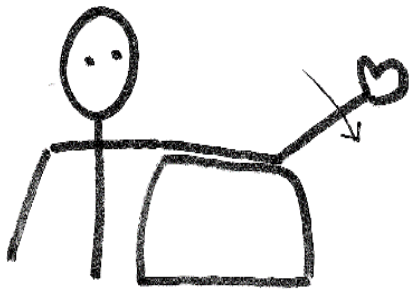


Rotér underarmen.  
Her snus håndflaten  
vekselvis opp og ned.  
Hjelp den skadde  
armen med den friske,  
i den retningen som er  
vanskelig å få til.



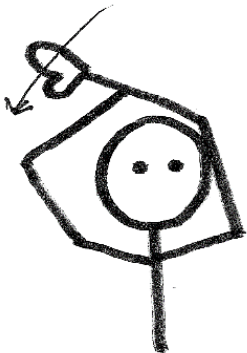
Forsøk å stryke med  
den vonde armen på  
alle steder som den  
friske klarer. Den  
friske armen blir en  
mal som den vonde  
etterligner.

Når du stryker under  
albuen øver du på å  
snu håndflaten opp.



Strekk armene opp over hodet så albuen strekkes helt normalt.

Plassér overarmen vannrett, for eksempel over en stor pute oppå en hylle. Snu armen så håndflaten peker oppover. Slapp av i armen og la tyngdekraften trekke hånden nedover. På den måten strekkes albuen.

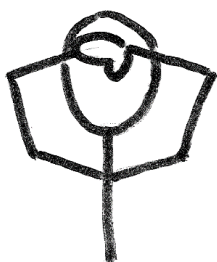


Strekk armen opp over hodet. Støtt gjerne med den friske armen. Slapp av i den vonde armen og la tyngdekraften trekke hånden nedover mot hodet. Forsøk å la hånden hvile på hodet. På den måten bøyes albuen.

## PROGRESJON når albuen er belastningsstabil



La underarmen hvile på et bord. Bøy ryggen framover og legg vekt på armen, så albuebøyen tøyjes.



Når hånden når hodet, forsøker du å gli hånden videre ned mot nakken. På den måten bøyes albuen enda mer.



Legg hånden på brystbenet, så albuen bøyes helt normalt.



Plassér overarmen vannrett, for eksempel over en stor pute oppå en hylle. Fest en mindre vekt rundt håndleddet og legg en stor vekt på skulderen (f.eks sandsekk). Snu armen så håndflaten peker oppover. Slapp av i armen og la tyngdekraften trekke hånden nedover. På den måten strekkes albuen. Vekten på skulderen skal hindre skulderbladet i å kompensatorisk tilte framover, og dermed sørge for det er selve albuen som tøyjes.