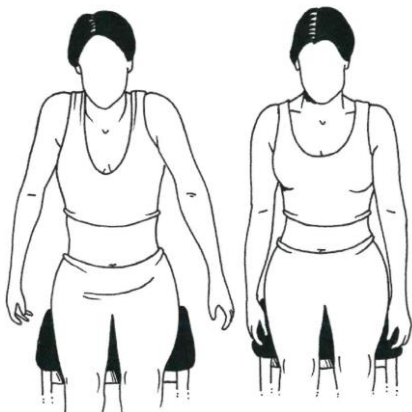


Rörelseprogram 1 efter rekonstruktion av bröst

Utför detta program 2 gånger per dag. Upprepa varje rörelse 10 gånger. Tänk på att inte höja armbågarna ovanför axelhöjd de första 4 veckorna efter operationen.

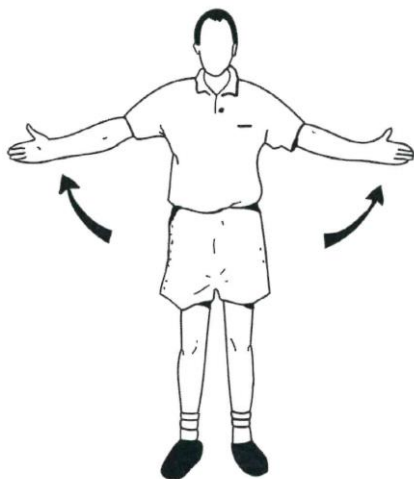


Slappna av i armar och axlar. Dra upp axlarna mot öronen och tillbaka ned igen. Låt andningen styra takten, andas in och lyft upp axlarna, andas ut och slappna



Sänk axlarna. Börja rörelsen med armarna intill kroppen. Skjut fram ena armen och dra samtidigt den andra armen bakåt så långt det går. Fortsätt rörelsen och höj successivt armarna.

OBS: gå ej över axelhöjd med armbåge.



Sänk axlarna. Lyft båda armarna utåt/uppåt åt sidan med tummarna uppåt.

OBS: gå ej över axelhöjd med armbågarna.