

Rörelseprogram 2 efter rekonstruktion av bröst

Utför detta program 3 gånger per dag. Upprepa varje rörelse 4–5 gånger. Ta ut rörelsen mjukt så långt det går och håll kvar i ytterläget någon sekund. Gör programmet i minst 2 månader eller längre än så om det behövs.



Andas in och dra upp axlarna mot öronen, andas ut och sänk igen.



Händerna på axlarna. Lyft armbågarna rakt utåt-uppåt, sänk igen.



För handen i riktning mot motsatt skulderblad.



Sträck armarna rakt ut åt sidan (och lite bakåt), krama sedan om dig.



Händerna i nacken, för armbågarna ihop och isär.



Sträck armarna mot taket så armbågarna kommer mot öronen, sänk.