

OPPTRENING ETTER BICEPSSENESUTUR I ALBUEN

1.+2.UKE:GIPS OG FATLE MED UNDERARMEN SUPINERT

**3. UKE: FJERNE GIPS OG SUTURER. FATLE
PASSIV FLEKSJON INNTIL SMERTEGRENSEN
PASSIV SUPINASJON INNTIL SMERTEGRENSEN
AKTIV EKSTENSJON TIL CA 30 GRADER
AKTIV PRONASJON INNTIL SMERTEGRENSEN**

**4. UKE: FATLE .
FULL EXSTENSJON TILLATES**

**6. UKE: FATLE VED BEHOV .
EXSTENSJON OG FLEKSJON MED ARMENS VEKT
AKTIV PRO- OG SUPINASJON UTEN MOTSTAND
STYRKETRENING STARTER.**

3 MNDR: AKTIVITETER INNTIL SMERTEGRENSEN

6 MNDR: AKTIVITETER UTEN RESTRIKSJONER

**NB! PROGRAMMET KAN AVVIKES DERSOM SPESIELLE
FORHOLD!**

KONTROLLTIME FOR FUNKSJONSUNDERSØKELSE: 6 UKER

LYKKE TIL MED TRENINGEN!!