

Smärtande stel axel

- Avlastning:** Viloställningar (kuddar). Lägg in vilopauser under dagen, speciellt om du arbetar mycket med armarna.
- Avspänning:** Var observant på dig själv så att du inte drar upp dina axlar och spänner dig i onödan. Spända muskler leder till smärta.
- Cirkulationsökning:** Värmedyna Risgryn/vetekornsdyndyna, finns i hälsokostaffär (värm i mikrovågs-ugn) Värme (kyl) pac, finns på apotek. Bassäng 34 grader, massage.
- Undvik:** Kraftig styrketräning Kraftiga töjningar. Rörelser och träning som ger smärta

Mer information kan Du få i broschyren "**Diabetiker i Rörelse**" som kan beställas från:

Svenska Diabetesförbundet
tel 08-629 85 80
<http://www.diabetes.se>