

# *Stela axlar och höfter*

## *(Sjukgymnastik)*

### **Axlar**

<b>Öka Cirkulationen:</b>	Hot-pac, ultraljud Massage Rörelseträning Bassäng 34 grader Specifik avspänning
<b>Styrka, uthållighet, rörlighet:</b>	Rörelseträning
<b>Förbättra koordination:</b>	Hållningskorrigerering. Koordinationsträning av skuldergördeln.
<b>Smärtlindring:</b>	TENS. Akupunktur
<b>Ergonomi:</b>	Undvik monotona arbetsmoment att bära tungt, rörelser som smärtar samt belastning långt från kroppen. Viktigt med täta "mikropauser" och avlastandevilställningar.

### **Höfter**

Sjukgymnastisk behandling av höfter skiljer sig inte från sedvanlig behandling

<b>Öka cirkulation:</b>	Rörelseträning Ultraljud (vid tendinit) Bassäng 34 grader.
<b>Ökad rörlighet:</b>	Töjning av stram muskulatur
<b>Smärtlindring:</b>	TENS Akupunktur
<b>Avlastning:</b>	Käpp, coxitdyna, strumpådragare, toaförhöjning