

Träningsprogram vid Födelserelaterad plexusskada (OBP)

LEDRÖRLIGHETSÖVNINGAR FÖR BARN MED OBSTETRISK PLEXUSSKADA (OBP)

Nedanstående övningar syftar till att bibehålla full rörlighet i barnets arm. Övningarna ska göras långsamt med kvarhåll i ledens ytterläge i minst 5 sek. Varje övning upprepas 3 gånger. Programmet bör genomföras 2 gånger/ dag.

AXEL

- 1.a Håll ena handen över barnets bröstkorg, den andra handen runt barnets underarm



- b Lyft armen långsamt över huvudet, håll armen nära örat - håll kvar.



- 2a Håll barnets överarm intill kroppen, armbågen böjd 90 och handen på magen



- b För ut underarmen försiktigt sidan, så att handryggen når underlaget.



ARMBÅGE

- 3.a Håll ena handen runt barnets överarm, den andra runt underarmen, barnets handflata ska vara vänd mot ansiktet - sträck ut armbågen - håll kvar.



- b Böj i armbågen, handflatan mot ansiktet - håll kvar.



HANDLED OCH FINGRAR

- 4 Böj och sträck försiktigt i handleden. Sträck sedan ut fingrar och tumme - håll kvar

