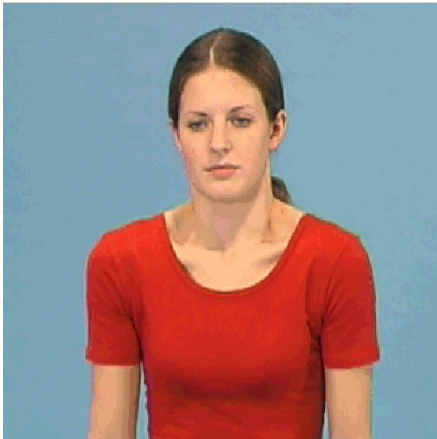


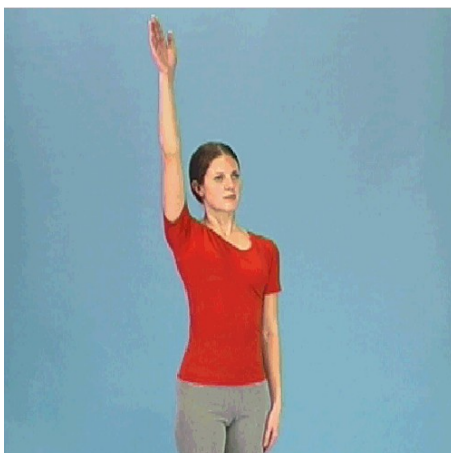
## TRÄNINGSPROGRAM FÖR LUNGOPERERADE

Målet med övningarna är att upprätthålla en bra hållning och en bra rörlighet i bröstryggraden och axlarna. Gör övningarna dagligen inom smärtgränserna. Öka antalet upprepningarna så småningom.



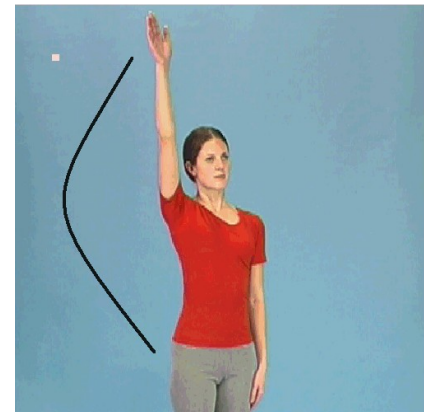
1. Stå eller sitt. Rulla axlarna i båda riktningarna. upprepa rörelsen 5-15 gånger.

2. Sitt med ryggen rak, ha fötterna stadigt på golvet. Dra ihop skulderbladen och sväng tummarna och handflatan utåt. Andas in.



3. Sitt eller stå. Lyft upp ena handen framifrån med tummen före, andas samtidigt in. Upprepa rörelsen 5-15 gånger.

4. Lyft upp ena handen från sidan med tummen före, andas samtidigt in. Upprepa 5-15 gånger.



5. Sitt på en stol med benen isär och fötterna stadigt på golvet. Ha en käpp bakom nacken. Du kan göra övningen också utan käpp. Sväng övre kroppen försiktigt och lugnt från sida till sida, följ rörelsen med huvudet. Andas in under tiden du roterar. Upprepa 5-15 gånger.

6. Stå. Böj övre kroppen till båda sidorna, sträck med fingrarna mot golvet. Gör övningen i lugn takt. Upprepa 5-15 gånger.

