

Bruk av slynge ved skulderskadar

Tre løkken i den eine enden av slyngen inn på underarmen og før den heilt opp mot albogen (sjå illustrasjon).

Før deretter slynga bak ryggen, over til motsett side, og fest den andre løkken på handledet. (sjå illustrasjonsfoto).



- Albogen skal holdast i 90 grader (sjå illustrasjon)
- Skuldra skal henge behageleg, og du skal slappe av i musklane
- Slynga skal eller kan brukast natt og dag, avhengig av kva legen har bestemt for din tilstand
- Om natta hindrar slynga armen i å skli bakover
- Det er viktig at du strekker og bøyer fingrane (lager knyttneve) og bevegar handledet mange gongar dagleg
- Du skal fleire gongar dagleg ta armen ut av slynga for å bøye og strekke i albogen.

Avdeling: Skadepoliklinikken Telefon: 55 56 87 55