

## Rörlighetsträning efter pacemakeroperation

Rörlighetprogrammet ska du börja med dagen efter din operation. Varje övning upprepas 5 gånger lugnt och kontrollerat. Fortsätt med programmet tills du rör dig som vanligt. Vid frågor, kontakta din pacemakermottagning.



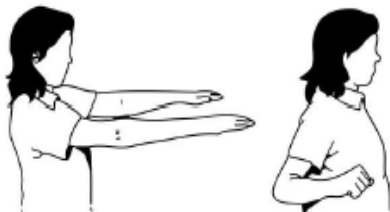
Drag upp axlarna mot öronen och sänk dem sedan sakta ned igen.



Med händerna på axlarna. Gör stora cirklar framåt och bakåt.



Stående eller sittande med knäppta händer. För raka armar uppåt mot taket så långt det går. Sänk sakta igen.



"Rodd." Sträck fram båda armarna. Dra tillbaka med sammandragna skuldror.



Sittande med rak rygg och händerna i nacken. För ihop armbågarna framför kroppen och runda brösttryggen. För armbågarna ut mot sidan igen och sträck samtidigt upp i ryggen.