Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

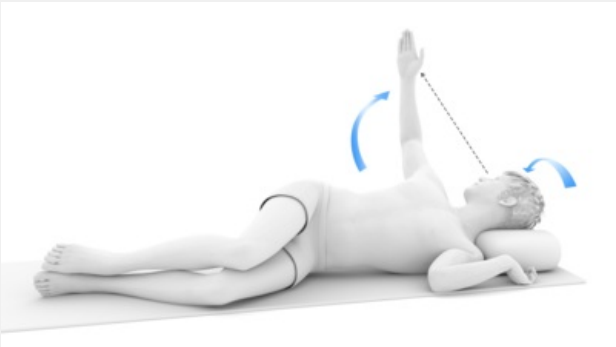
Övning 1 / 5

Utgångsställning

Liggande på vänster sida med knän/höfter böjda och med höger arm utsträckt framåt.

Genomförande

För höger arm i en båge uppåt/ bakåt och följ handen med blicken/ansiktet. Låt överkroppen följa med i rörelsen.



Upprepa

Fritt antal ggr

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Övning 2 / 5

Utgångsställning

Liggande på höger sida med höger armbåge böjd framför dig och huvudet vilande på höger hand.

Genomförande

Vänd blicken/ansiktet ned mot höger armhåla och håll kvar några sek.

Upprepa

3-5 ggr

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Övning 3 / 5

Utgångsställning

Sittande på pall framför spegel.

Genomförande

Sträck upp höger arm mot taket med tummen bakåt och motsatt arm ner mot golvet. Skjut höger öra i sidled mot höger arm. Håll kvar 6-8 sek.

Upprepa

3-5 ggr

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Övning 4 / 5

Utgångsställning

Liggande på höger sida.

Genomförande

Lyft upp huvudet från kudden med blicken/ansiktet rakt fram.

Upprepa

5-10 ggr

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

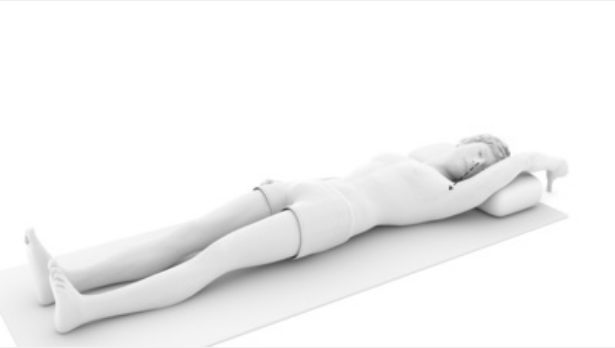
Övning 5 / 5

Utgångsställning

Liggande på rygg med vänster arm uppåt/bakåt i slutläget och höger arm vilande längs sidan.

Genomförande

Vänd blicken/ansiktet ner mot vänster armhåla. Håll kvar i 6-8 sek.



Upprepa

3-5 ggr