



# Fikseret mitella

## Udgangsposition siddende eller stående.



Placer underarmen dybt i slyngen. Albuen skal være helt tilbage for at armen hviler godt.



Stroppen, der sidder ved slyngens albueside (den øverste strop), føres med den raske arm bag om skulderen og rundt om nakken. Stroppen føres igennem den øverste ring for enden af slyngen og hættes op mod skulderen.



Med den raske arm føres stroppen, der sidder ved slyngens albueside (den nederste strop) bag om ryggen.



4  
Stroppen føres igennem den nederste ring.



5  
Stroppen hæftes bagved mod ryggen.



6  
Det er godt, at stroppen over nakken er så kort, at hånden er højere oppe end albuen, for at mindske hævelse i hånd og fingre.

For at stroppen ikke skal genere ved halsen, kan du iføre dig en højhalset bluse eller sætte slyngen uden på tøjet. Når du sidder, kan du eventuelt aflaste med en pude under armen.

## Aleris Hospitaler - Vest

---

### Aalborg

Sofiendalsvej 97  
DK - 9200 Aalborg SV  
Tlf. +45 3637 2750  
aalborg@aleris.dk

### Esbjerg

Bavnehøjvej 2  
DK - 6700 Esbjerg  
Tlf. +45 3637 2700  
esbjerg@aleris.dk

### Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal  
DK - 8200 Aarhus N  
Tlf. +45 3637 2500  
aarhus@aleris.dk

### Herning

Poulsgade 8, 2. sal  
DK - 7400 Herning  
Tlf. +45 3637 2600  
herning@aleris.dk

## Aleris Hospitaler - Øst

---

### København

Gyngemose Parkvej 66  
DK - 2860 Søborg  
Tlf. +45 3817 0700  
kobenhavn@aleris.dk

### Ringsted

Haslevvej 13  
DK - 4100 Ringsted  
Tlf. +45 5761 0914  
ringsted@aleris.dk

[www.aleris.dk](http://www.aleris.dk)