

Patient information

In Patient Elbow Exercises

Therapies

1. With your arm by your side bend your elbow up as far as you can. You can assist this movement with your unaffected arm. Then **support** your arm and gently allow gravity to straighten your elbow. (see below)

Repeat _____ times.



2. Sitting down at a table, with the elbow bent at a right angle, turn your hand to face the ceiling and then to face the floor (see below).

Repeat _____ times.



3. Raise your arm into the air as high as you can and gently lower (see below)

Repeat_____ times.



4. Move your wrist up and down as far as you can (see below) .

Repeat _____times.



Further Appointments

Please discuss with your physiotherapist.

Feedback

Your feedback is important to us and helps us influence care in the future.

Following your discharge from hospital or attendance at your outpatient appointment you will receive a text asking if you would recommend our service to others. Please take the time to text back, you will not be charged for the text and can opt out at any point. Your co-operation is greatly appreciated.

Further information

**Broadgreen Hospital
Therapies Department
Alexandra Wing
Broadgreen Hospital
Thomas Drive
Liverpool
L14 3LB
Tel: 0151 282 6276
Text phone number: 18001 0151 282 6276**

Royal Liverpool Hospital
Therapies Department
Royal Liverpool Hospital
Prescot Street
Liverpool
L7 8XP
Tel: 0151 706 2760
Text phone Number: 18001 0151 706 2760

Author: Therapies Department
Review Date: November 2024

All Trust approved information is available on request in alternative formats, including other languages, easy read, large print, audio, Braille, moon and electronically.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل ائتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعية الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والإلكترونية.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、易讀閱讀軟件、大字

體、音頻、盲文、穆恩體 (Moon) 盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل می‌توانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کوران، مون و بصورت روی خطی موجود است.

زانیاری پنیوندیدار بهو نهخوشانهی له لایمن تراستهوه پسمند کراون، نهگمر داوا بکریت له فورماتهکانی تردا بریتی له زمانهکانی تر، نیزی رید (هاسان خویندنهوه)، چاپی گهوره، شریتی دهنگ، هیلی موون و ئلیکترونیکی هیه.

所有经信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、易读阅读软件、大字体、音频、盲文、穆恩体 (Moon) 盲文和电子格式，敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la codsado lagu heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.