



*Better  
Together*

**Patient information**

**Shoulder Exercises**

**Therapies Directorate**

1. Bend then straighten your elbow \_\_\_\_ times.



2. With the elbow bent at a right angle turn your hand to face the ceiling and then to face the floor \_\_\_\_\_ times.



3. With one foot in front of the other, place both hands on the ball and push it away from the body. Repeat \_\_\_\_\_ times.



4a Standing side on to the ball, push the ball away from your body \_\_\_\_\_ times or



- 4b Sitting on the edge of your bed/sofa keeping your hand in contact with the surface slide your affected arm away from your body \_\_\_\_\_ times.



5. With your elbow bent at right angles and tucked into your waist, hold a stick in both hands and push the operated hand away from the body. This can also be done in lying with your elbow supported. Repeat \_\_\_\_\_ times.



6. Push down on the ball and hold for 10 seconds. This should be performed with your hands facing: -

- Forwards
- Inwards
- Outwards



Repeat each position \_\_\_\_\_ times.

7. Shoulder shrugging \_\_\_\_\_ times.

8. Keep a good posture when sitting and performing exercises.

## **Further information**

**Therapies Department**

**Alexandra Wing**

**Broadgreen Hospital**

**Thomas Drive**

**Liverpool**

**L14 3LB**

**Tel: 0151 282 6276**

**Text phone number: 18001 0151 282 6276**

**Therapies Department**

**Ground Floor**

**Royal Liverpool Hospital**

**Prescot Street**

**Liverpool**

**L7 8XP**

**Tel: 0151 706 2760**

**Text phone number: 18001 0151 706 2760**

**Author: Therapies Directorate**

**Review date: January 2019**

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 والكترونياً.

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 پیوندهیدار بهو نهخوشانهی له‌لایین تراستموه په‌سند کراون، نه‌گەر داوا بکړیت له فورمات‌مکانی تردا بریتى له زمانه‌مکانی تر، نیزى رید (هاسان خویندنه‌وه)، چاپی گموره، شریتی دهنگ، هیلی موون و نه‌لیکترونیکی همیه.

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.