



Sådan laver du øvelser for arm og hånd

Du skal lave en række øvelser for arm og hånd. Formålet med disse øvelser er at vedligeholde bevægeligheden i dine led.

Når du laver øvelserne, må du ikke bruge kræfter, og du må ikke hjælpe til med den anden hånd. Hold hvilepauser – skift fx mellem højre og venstre arm. Du behøver ikke lave alle øvelserne på én gang.

Respektér smertegrænsen

Når du laver øvelserne, skal du respektere din smertegrænse. Øvelserne må ikke medføre, at nye smerter opstår, eller at de smerter, du har, bliver værre eller vedvarer ud over det sædvanlige.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi Hjørring
Tlf. 97 64 16 82

SÅDAN GØR DU

Lav opvarmning inden øvelser

Du skal varme op inden du begynder på øvelserne. Bevæg, bøj og stræk fingrene 5-10 minutter i en balje med varmt vand.

Lav øvelserne

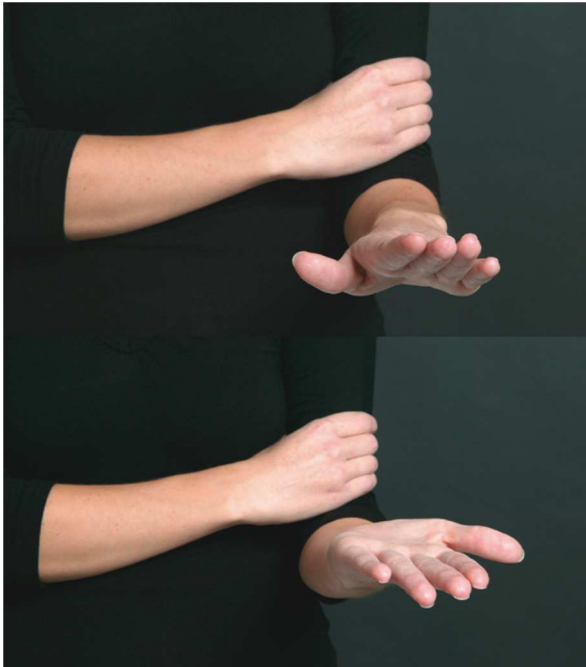
Hver øvelse skal du lave ____ gange dagligt med skiftevis højre og venstre arm/hånd. Øg antallet gradvist. Lav højst 10 gentagelser af hver øvelse hver dag.

Sid afslappet med støtte i lænden og underarmene hvilende på bordfladen. Undgå at spænde i skuldrene.

Hold håndled og fingrene i en stilling, hvor der er en lige linje gennem midten af underarmen, som fortsætter ud mellem 2. og 3. finger. Hold stillingen både i hvile og under arbejde.

Læs alle punkterne igennem, inden du starter på en ny øvelse.

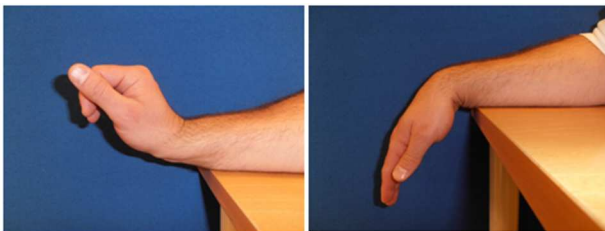
1. øvelse



- Sid med afslappede skuldre
- Hold albuen ind til siden.
- Vend håndfladen skiftevis opad og nedad.

Håndled

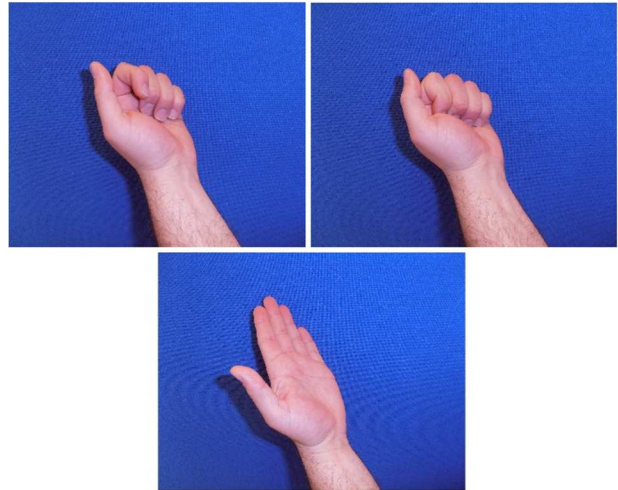
2. Øvelse



- Læg hånden ud over en bordkant eller på armlænet af en stol.
- Bevæg håndleddet opad og nedad med afslappede fingre.

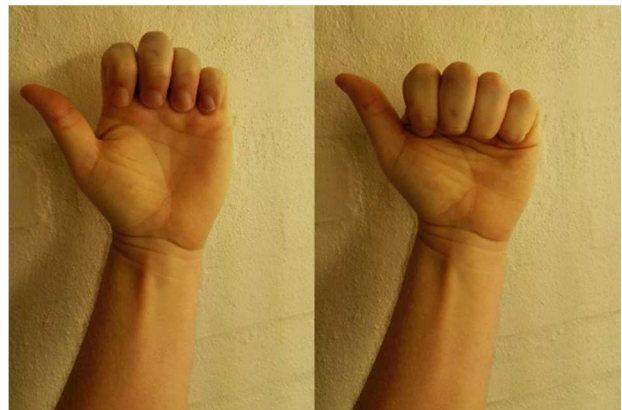
Fingerled

3. øvelse



- Bøj i fingrenes yderled, mellemlid og til sidst i grundleddene.
- Bevægelsens skal være rullende, så hånden er løst knyttet til sidst.
- Stræk derefter fingrene ud i omvendt rækkefølge.

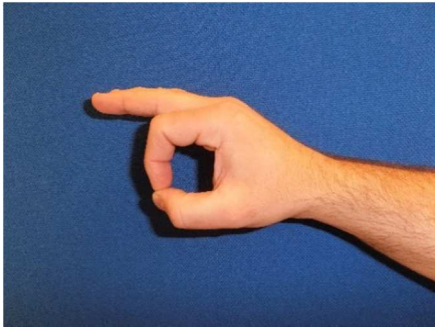
4. øvelse



- Bøj i fingrenes yderled og mellemlid.
- Hold disse led bøjede.
- Stræk og bøj i grundleddene.

Det er kun i grundleddene, at der sker bevægelse. Hold eventuelt omkring en blyant.

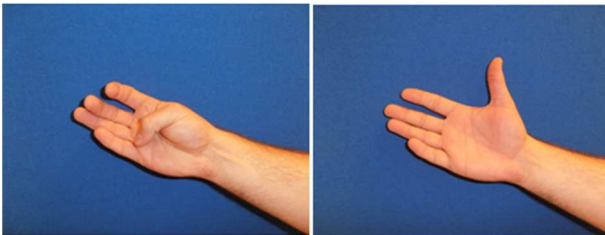
5. øvelse



- Før tommelfingeren ud til fingerspidsen af hver af de andre fingre, således at der dannes et 'O'.

Tommelfingeren

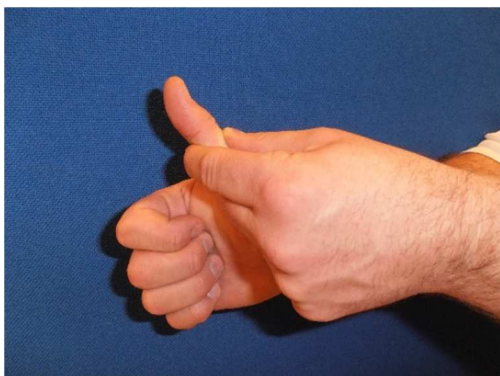
6. øvelse



- Læg håndryggen mod bordet.
- Bevæg tommelfingeren helt over mod lillefingerens grundled.
- Hold denne stilling, mens du tæller til tre.
- Før tommelfingeren tilbage til udgangsstillingen.

Husk at bøje i tommefingerens yderled.

7. øvelse



- Hold med den anden hånd om tommefingerens grundled.
- Bøj og stræk i tommefingerens yderled.

- Pas på ikke at overstrække i grundledet på den tommelfingere, du holder om.

Skulder og albue

8. øvelse



- Før den ene hånd til nakken.
- Albuen skal være i skulderhøjde og pege ud til siden.
- Hold hånden på nakken.
- Før albuen ind mod kinden.
- Før albuen tilbage til udgangsstillingen.

9. øvelse



- Lad den ene arm hænge ned langs siden.

- Før den anden hånd op til modsatte skulder.
- Før hånden tilbage til udgangsstillingen.

10. øvelse



- Lad den ene arm hænge ned langs siden.
- Før den anden hånd til lænden. Håndryggen skal vende ind mod kroppen.
- Før hånden tilbage til udgangsstillingen.