REGIONSHOSPITAL NORDJYLLAND
– i gode hænder

Sådan træner du arm og hånd med skumgummibold

Du skal træne arm og hånd med en skumgummibold. Du skal træne 1-2 gange hver dag. Gentag hver øvelse 3-5 gange. Hvil lidt mellem øvelserne.

Undgå bevægelser, som giver smerte – du må dog gerne føle lidt ubehag.

SÅDAN GØR DU

Øvelse 1

- Klem bolden ved at bøje de 2 yderste fingerled.
- Hold, mens du tæller til 5.
- Skift.

Øvelse 2

- Læg håndfladen på bolden og pres nedad.
- Hold, mens du tæller til 5.
- Skift.

Øvelse 3

- Læg håndryggen på bolden og pres nedad.
- Hold, mens du tæller til 5.
- Skift.

Øvelse 4

- Læg håndkanten på bolden med tommelfingeren op mod loftet og pres nedad.
- Hold, mens du tæller til 5.
- Skift.

Øvelse 5

- Læg bolden imellem håndleddene. Hvil håndkanten på bordet.
- Pres sammen, mens du tæller til 5.

Øvelse 6

- Pres skiftevis tommelfingeren mod de øvrige fingres fingerspids. Bolden skal ligge mellem tommelfinger og fingerspids. Forsøg at danne en o-lignende figur med fingrene, så alle led bøjes.
- Hold, mens du tæller til 5.
- Skift.

Øvelse 7

- Tag bolden i hånden og pres tommelfingeren ind i bolden mod lillefingerens grundled. Bøj tommelfingerens yderste led.
- Hold, mens du tæller til 5.
- Skift.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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

Kontakt

Fysio- og Ergoterapi Hjørring
Tlf. 97 64 16 82

Fysio- og Ergoterapi Frederikshavn
Tlf. 97 64 16 82