REGIONSHOSPITAL NORDJYLLAND
– i gode hænder

Sådan laver du øvelser for underarm og håndled med bold

For at træne din underarm og håndled skal du udføre disse øvelser.

SÅDAN GØR DU

Lav hver øvelse 10 gange, 3 gange om dagen.

Varm op
Inden du laver øvelser, skal dine muskler og sener varmes op. Det gør du ved at lave pumpeøvelser, hvor du bøjer og strækker fingrene omkring en skumsvamp i en balje håndvarmt vand. Lav opvarmning i cirka 10 minutter.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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

Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Hjørring
Tlf. 97 64 16 82

ØVELSE 1

- Placér hånden oven på en mellemstor bold på et bord.
- Tril bolden skiftevis fremad og tilbage, så håndleddet bøjes mest muligt begge veje.
- Hold stillingen i 5 sekunder.
- Lad hånden hvile på samme sted på bolden hele tiden.

ØVELSE 2

- Hold armen ind til siden af kroppen og bøj 90 grader i albuerne. Hold hænderne på hver side af en mellemstor bold.
- Drej bolden, så højre hånd kommer øverst og drej derefter bolden, så venstre hånd kommer øverst.
- Hold stillingen i 5 sekunder.

ØVELSE 3

- Hold begge hænder omkring en mellemstor bold. Støt albuerne i bordet eller ind mod kroppen.
- Hold stillingen i 5 sekunder.
- Drej bolden, så hænderne skiftevis bøjes mod tommelfingersiden og lillefingersiden i håndleddet.