



Sådan træner du, når du har slidgigt i hånd eller hænder (håndartrose)

Når du laver øvelserne i dette træningsprogram, kan det hjælpe dig til at få færre smerter og flere kræfter i din hånd eller dine hænder. Vi anbefaler, at du gennemfører træningsprogrammet 3 gange om ugen. Programmet består af 5 øvelser samt opvarmning og udspænding.

Det er en god idé at tænke over, hvilket tidspunkt på dagen du udfører øvelserne, samt hvilke øvrige aktiviteter, du har, der skal udføres. Du ved selv, hvornår du har mest overskud til at træne.

Når du har lavet øvelserne, skal du gerne føle dig træt i hånden eller hænderne. Det er normalt at blive lidt øm efter træningen, men dette vil formentlig fortage sig efter et par uger med træningsprogrammet.

De første 2 uger skal du lave hver øvelse 10 gange. De næste 2 uger skal gentage hver øvelse 12 gange. Herefter skal du lave 15 gentagelser af hver øvelse.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 64 16 82

Se øvelsesprogrammet på næste side.

OPVARMNING

- Sæt dig godt til rette ved et bord, når du skal lave øvelserne.
- Opvarm hænderne ved at påføre håndcreme og massere cremen godt ind i hænderne.



ØVELSE 1

- Hvil underarmen på bordet og sæt hånden på højkant.
- Åbn fingrene, som om du skal gribe om en stor flaske, men undlad at overstrække fingrene.
- Sæt nu tommelfingerspidsen skiftevis til de øvrige fingerspidser, så der dannes et rundt hul mellem de to fingre.

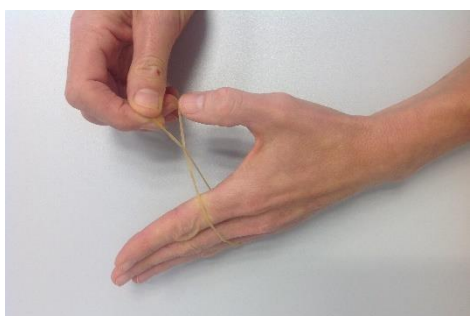
ØVELSE 2

- Hvil underarmen på bordet og sæt hånden på højkant.
- Bøj nu fingrene, først i yder- og mellemleddene og dernæst i grundleddene, så fingrene ruller ind mod en fuldt knyttet hånd.
- Hold den bøjede stilling i 5 sekunder og stræk derefter fingrene helt ud, dog uden at overstrække dem.



ØVELSE 3

- Brug en blød skumbold eller skumklods til denne øvelse.
- Hvil underarmen på bordet og klem i 5 sekunder på bolden. Slap af og gentag.



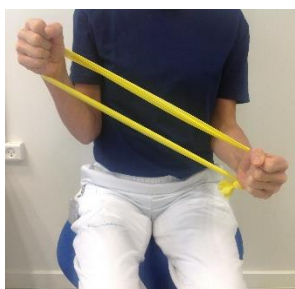
ØVELSE 4

- Brug en køkkenelastik til denne øvelse.
- Tag elastikken rundt om de 4 lange fingre og sno den en halv omgang, så den danner et 8-tal, inden du sætter den omkring tommelfingeren (se foto). Tommelfingerens yderled skal være bøjet under hele øvelsen.
- Hvil underarmen på bordet med håndfladen ned mod bordet. Før nu tommelfingeren udad, væk fra de øvrige fingre, mens du hele tiden holder tommelfingerens yderled bøjet.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Slap af og gentag.



ØVELSE 5

- Brug den træningselastik, du har fået af ergoterapeuten eller fysioterapeuten til denne øvelse. Du skal binde knude på elastikken, så der dannes en ring, som du kan sætte begge hænder ind i.
- Hold albuerne i siden af kroppen og underarmene vandret med begge hænder inde i elastikken foran kroppen.
- Pres begge hænder udad i 5 sekunder. Slap af.
- Pres skråt opad med højre hånd i 5 sekunder. Slap af.
- Pres skråt opad med venstre hånd i 5 sekunder. Slap af.
- Gentag hele øvelsen.





UDSPÆNDING

- Læg den ene hånd og underarm helt fladt på bordet, så både fingre, håndflade og underarm har kontakt med bordpladen.
- Pres eventuelt blidt med den anden hånd ovenpå.
- Hold strækket i 30 sekunder.
- Lav herefter samme udspænding med den anden hånd.