



Sådan intensiverer du træningen af dit håndled efter brud

Du har haft et brud på underarmen i nærheden af håndleddet. Denne pjece fortæller dig, hvordan du øger bevægeligheden af håndled og underarm, samt hvordan du styrker dine muskler omkring håndleddet og i underarmen. Øvelserne er et supplement til materialet: "Sådan træner du dit håndled efter et brud".

Opvarmning før træning

Er din hånd ikke hævet, kan du opvarme både hånd og underarm i håndvarmt vand eller med en varmepude i cirka 10 minutter, før du begynder træningen.

SÅDAN GØR DU

Sådan forbedrer du bevægeligheden i dit håndled



KONTAKT OG MERE VIDEN

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

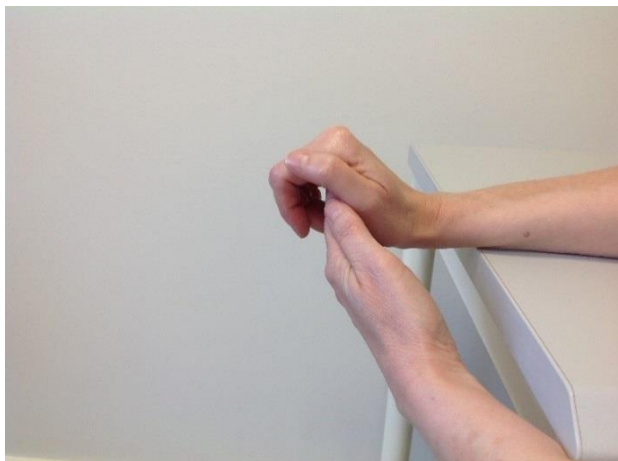


Kontakt

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

ØVELSE 1

- Læg underarmen på bordkanten eller et armlæn, således at håndleddet er frit.
- **Håndleddet bøjes nedad** med den anden hånd til det strammer. Hold stillingen i min. 12 sek.
- Gentag øvelsen 3-5 gange.



ØVELSE 2

- Læg underarmen på bordkanten eller et armlæn, således at håndleddet er frit.
- **Håndleddet bøjes opad** med den anden hånd til det strammer. Hold stillingen i min. 12 sek.
- Gentag øvelsen 3-5 gange.



ØVELSE 3

- Læg underarmen på bordkanten eller armlænet, så håndleddet er frit.
- Sæt hånden på "højkant", således at **tommelfingeren vender opad**.
- Håndleddet bøjes opad med den anden hånd til det strammer. Hold stillingen i min. 12 sek.
- Gentag øvelserne 3-5 gange.



ØVELSE 4

- Læg underarmen på bordkanten eller armlænet, så håndleddet er frit.
- Sæt hånden på "højkant", således at **tommelfingeren vender opad**.
- Håndleddet bøjes nedad med den anden hånd til det strammer. Hold stillingen i min. 12 sek.
- Gentag øvelserne 3-5 gange.

Sådan forbedrer du bevægeligheden af din underarm



ØVELSE 1

- Hold albuen bøjet i 90 grader. Hvil underarmen på et bord.
- Drej underarmen til det strammer, med hjælp fra modsatte hånd, så **håndfladen vender opad**.
- Hold stillingen i min. 12 sek.
- Gentag øvelsen 3-5 gange.



ØVELSE 2

- Hold albuen bøjet i 90 grader. Hvil underarmen på et bord.
- Drej underarmen til det strammer, med hjælp fra modsatte hånd, så **håndfladen vender nedad**.
- Hold stillingen i min. 12 sek.
- Gentag øvelsen 3-5 gange.

Sådan forbedrer du muskelstyrken omkring dit håndled



ØVELSE 1

- Læg underarmen på bordkanten eller et armlæn, således at håndleddet er frit.
- Støt underarmen med den raske hånd.
- **Hånddryggen vender opad**. Hold en flaske i hånden med vand i. Bøj håndleddet op og ned.
- Øvelsen udføres i et langsomt og kontrolleret tempo.
- Gentag øvelsen til udtrætning. Dog max. 3 sæt af 10 gentagelser.



ØVELSE 2

- Læg underarmen på bordkanten eller et armlæn, således at håndleddet er frit.
- Støt underarmen med den raske hånd.
- **Håndryggen vender nedad.** Hold en flaske i hånden med vand i. Bøj håndleddet op og ned.
- Øvelsen udføres i et langsomt og kontrolleret tempo.
- Gentag øvelsen til udtrætning. Dog max. 3 sæt af 10 gentagelser.



Sådan forbedrer du styrken i din underarm



ØVELSE 1

- Hold albuen ind til kroppen, og albuen bøjet i 90 grader.
- Hold om en hammer, eller lignende pegende lige op. Et godt greb med alle fingre skal fastholdes under hele øvelsen.
- Drej langsomt indad og udad med hammeren.
- Gentag øvelsen til udtrætning. Dog max. 3 sæt af 10 gentagelser.