

Genoptræning af kraft og stabilitet i håndled og underarm

Til patienter og pårørende

I denne vejledning vil du finde øvelser, der styrker og stabiliserer dit håndled og din arm.

Det er ikke sikkert, at du kan udføre alle viste øvelser fra starten. For nogen kan det være nødvendigt at dele træningen op eller lave færre gentagelser pr. øvelse. Dette er ganske normalt. Træningen må ikke give dig smerter.

Det er normalt at opleve ømhed i forbindelse med træningen.

I forbindelse med træningen kan der også opstå ømhed i din arm. Ømheden er naturlig og skal gerne mindskes i løbet af et par timer.

Udfør færre gentagelser, hvis du oplever smerter under træningen

Hvis du oplever smerter under træningen, anbefales du, at udføre færre gentagelser og mindre bevægelse i leddet.

ØVELSER

Udfør øvelserne 2-3 gange dagligt. Hver øvelse gentages 5-10 gange.

De første 8 øvelser er for at styrke muskulaturen, mens de sidste tre øvelser træner de reflektoriske bevægelser.

Øvelse 1

1. Læg armen på et fast underlag, så håndleddet er frit, fx på et bord.
2. Hold omkring en vandflaske, der vejer op til 100-200 gram.
3. Løft hånden op mod loftet til max 20 grader og hold stillingen i 5 sekunder (se billedet til venstre)
4. Før hånden ned mod gulvet til max 20 grader og hold stillingen i 5 sekunder (se billedet til højre).
Bevægelsen skal foregå kontrolleret og uden, at du mærker en stramning.



Genoptræning af kraft og stabilitet i håndled og underarm

Øvelse 2

1. Læg armen på et fast underlag, fx et bord, og placér elastikken på håndryggen. Vær opmærksom på, at håndleddet er frit, at underarmen hviler på bordet og at fingrene er afslappede under hele øvelsen.
2. Bøj hånden bagover til elastikken strammes. Hold stillingen i 5 sekunder.
3. Før hånden nedad. Bevægelsen skal være kontrolleret og ikke foregå i ryk. Hvis dette er tilfældet, skal du stramme elastikken mindre.



Øvelse 3

1. Læg armen på et fast underlag, fx et bord, og placér elastikken på håndryggen. Vær opmærksom på, at håndleddet er frit, at underarmen hviler på bordet og at fingrene er afslappede under hele øvelsen.
2. Før hånden nedad til elastikken strammes. Hold stillingen i 5 sekunder.
3. Før hånden opad. Bevægelsen skal være kontrolleret og ikke foregå i ryk. Hvis dette er tilfældet, skal du stramme elastikken mindre.



Øvelse 4

1. Læg din opererede arm på et bord i håndkantstilling med hånden ud over bordkanten og afslappede fingre.
2. Hold fast i enden af elastikken med den ikke-opererede hånd. Sæt albuen i bordet og hold hånden henover den opererede hånd.
3. Før hånden ned mod gulvet, så elastikken strammes let. Hold stillingen i 5 sekunder. Bevægelsen skal foregå kontrolleret.
4. Før hånden tilbage til udgangstillingen.



Genoptræning af kraft og stabilitet i håndled og underarm

Øvelse 5

1. Læg din opererede arm på et bord i håndkantsstilling og med hånden ud over bordkanten.
2. Hold fast i elastikken med den ikke-opererede hånd og hold hånden nedenunder den opererede hånd.
3. Før hånden op mod loftet, så elastikken strammes let. Hold stillingen i 5 sekunder. Bevægelsen skal foregå kontrolleret.
4. Før hånden tilbage til udgangsstillingen.



Øvelse 6

1. Hold omkring en lille hammer eller lignende.
2. Bøj din albue til 90 grader, og hold armen ind til kroppen.
3. Drej i underarmen, så din håndflade skiftevis vender op mod loftet og ned mod gulvet (se billede 2 og 3 til venstre). Hold stillingen i 5 sekunder.



Vær opmærksom på:

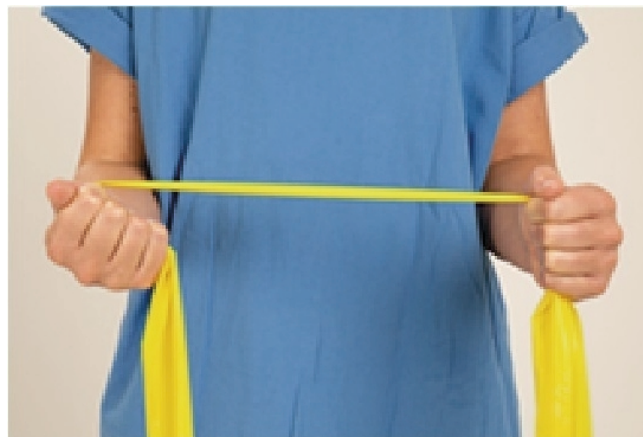
- At din lillefinger holder omkring skaftet under hele bevægelsen.
- At øge genstandens vægt, når du kan tage flere end 10 gentagelser.



Genoptræning af kraft og stabilitet i håndled og underarm

Øvelse 7

1. Hold fast i elastikken med begge hænder. Bøj albuerne til 90 grader og hold armene ind til siden, så elastikken strammes let. Tomlen skal vende opad.
2. Drej den opererede arm, så håndfladen vender OPAD til ca. 30 graders rotation. Hold stillingen i 5 sekunder. Vær opmærksom på, at din ikke-opererede arm skal holdes i ro.
3. Drej herefter langsomt armen tilbage til udgangsstillingen. Bevægelsen skal være kontrolleret og ikke foregå i ryk. Hvis dette er tilfældet, skal du stramme elastikken mindre.



Øvelse 8

1. Hold fast i elastikken med begge hænder. Bøj albuerne i 90 grader og hold armene ind til siden, så elastikken strammes let. Tomlen skal vende opad.
2. Drej den opererede arm, så håndfladen vender NEDAD til ca. 30 graders rotation. Hold stillingen i 5 sekunder. Vær opmærksom på, at din ikke-opererede arm, skal holdes i ro.
3. Drej herefter langsomt armen tilbage til udgangsstillingen. Bevægelsen skal være kontrolleret og ikke foregå i ryk. Hvis dette er tilfældet, skal du stramme elastikken mindre.

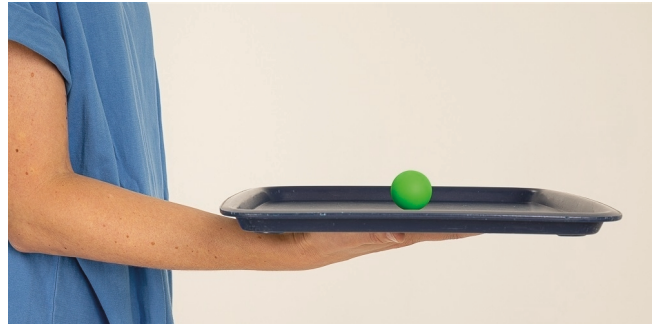


Genoptræning af kraft og stabilitet i håndled og underarm

Træn reflektoriske bevægelser

Øvelse 9

1. Placér håndfladen under en let bakke og læg en lille bold ovenpå.
2. Flyt bolden rundt på bakken fem gange ved at lave små cirkelbevægelser i dit håndled. Bolden må ikke røre kanten af bakken.



Øvelse 10

Bevæg bolden i forskellige retninger med let vægt på bolden. Vær opmærksom på, at du ikke presser hånden ud i yderstillinger.



Øvelse 11

Drible en bold fem gange med den opererede hånd.



Denne patientinformation er udarbejdet af Århus Universitetshospital.