Håndøvelses-vejledning

Øvelser uden modstand

K.C PEDERSEN
www.kcpedersen.dk

ERGO klinikken

Forud for din træning er der nogle faktorer som skal være på plads:
Det er vigtigt, at du læser vejledningen, grundigt og sætter dig ind i de enkelte øvelser, for at opnå maksimalt udbytte af træningen og undgå skader/overbelastning.

Forud for træning bør du have konsulteret en læge/terapeut for at være sikker på, at det er ok, at du træner ud fra dette øvelsesprogram.
Får du flere smerter end ellers, bør du stoppe træningen og tale med en terapeut eller læge om du kan fortsætte.

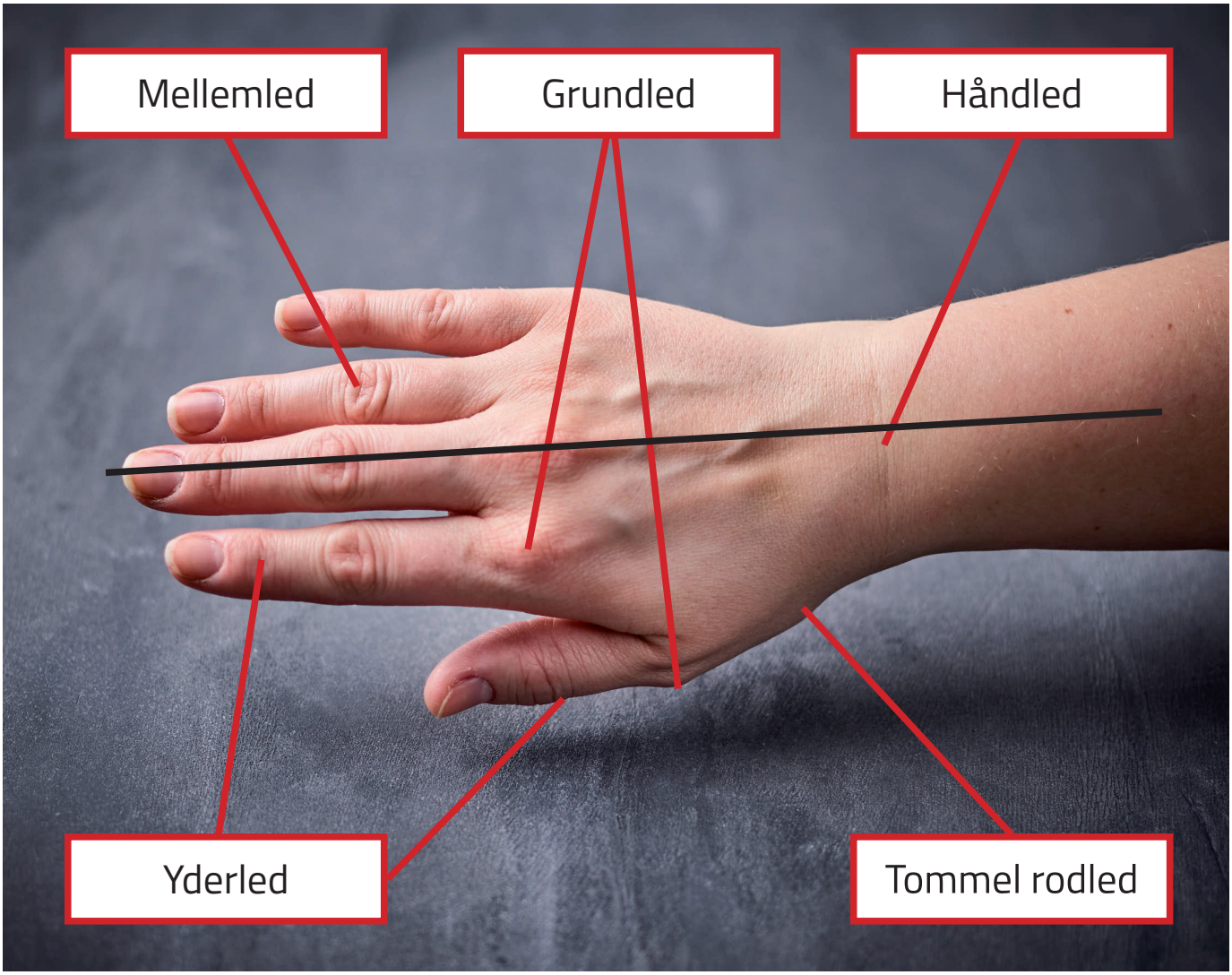
Der er en god ide at varme hænderne op inden træning. Det kan du f.eks. gøre ved at have dem i varmt vand (max. 50 grader) og lave pumpeøvelser i det varme vand ca. 5-10 min.
Sid bekvemt ved et bord når du laver øvelserne. Understøt gerne albue og underarm, ved de øvelser hvor det kan lade sig gøre for bevægelserne.

Hvis du er nybegynder med dette program, er det vigtigt, at du ikke laver alle øvelserne første gang, men øger antal både øvelser og repetitioner efterhånden som du føler, at du kan og ikke får yderligere smerter.

Tekst og øvelser: Specialergoterapeut Kirsten C. Pedersen
Model: Janni Simonsen
Foto: Baes Fotografi ApS, Hedehusene

K.C. Pedersen | Ergoklinikken | Tlf. 46562968

Betegnelser af led



Du vil i dette øvelsesprogram se øvelser for de forskellige led. Ovenfor finder du de danske navne for leddene, som vi har anvendt i dette træningsprogram.

Generelt: i forhold til gentagelser og antal gange om dagen, beder vi dig konsultere din terapeut, som med udgangspunkt i din problematik kan vurdere hvad som er optimalt for dig.

Øvelse 1

Læg hånden i håndkantsstilling. Bøj først i yderled og mellemled, derefter i grundled, så du lukker hånden så meget som muligt. Tæl til 3.

Stræk i grundleddene, derefter i mellemled og yderled, så du strækker fingrene så meget som muligt.

Øvelse 2

Læg hånden i håndkantsstilling. Tommel føres til henholdsvis pege-finger, langefinger, ringfinger og lillefingers fingerspids, så der dannes en ring med hver af fingrene efter tur.
Stræk fingrene efter hver tur.
Dine fingerspidser skal kun mødes, og ikke presses sammen.

Øvelse 3

Læg hånden fladt på bordet, med håndleddet i en lige linie helt ud til langefingeren. Flyt tommelfingeren ud til siden, og lad de andre fingre følge efter en efter en, så bevægelsen foregår i grundleddet i retning mod tommelfinger siden
Gå aldrig den modsatte vej, løft hele hånden tilbage til udgangs-stillingen. Hjælp ikke til med den anden hånd.

Øvelse 4

Læg hånden i håndkantsstilling.
Tommelfingeren bevæges op. Så føres den ud fra håndfladen og derefter føres den ned imod lillefingerens grundled.
Hold denne stilling mens du tæller til 3.
Bevæg så tomlen samme vej tilbage til udgangsstilling

Øvelse 5

Hold om din tommelfinger så det yderste led er frit. Støt resten af tomlen med modsatte hånd som på billedet. Bøj og stræk yderleddet. Pas på du ikke bøjer bagover i leddet.

Øvelse 6

Tril tommelfingre – tril først den højre omkring den venstre så det er den højre der arbejder. Herved trænes rodleddet. Skift og arbejd modsat

Øvelse 7

Læg armene på bordet – lad albuen blive i bordet mens du skiftevis vender håndfladen op og ned på begge hænder.

Øvelse 8

Læg hånden i håndkantsstilling, start med håndleddet strakt i lige linie.
Bøj herefter håndleddet bagover (fingrene vil automatisk bøje),
bøj herefter håndleddet modsat (fingrene vil automatisk strække).
Gå tilbage til udgangsstilling.

Øvelse 9

Læg hånden afslappet på bordet – flad den helt ud så håndfladen rører ved bordet. Slap af igen så hånden laver en hulning i håndfladen.

Øvelse 10

Læg hånden på bordet – læg modsatte hånd ovenpå så kun yderled og mellemled er frie. Hold igen med den øverste hånd, mens den nederste prøver at løfte fingrene fra underlaget. Hold stillingen et par sekunder og slap af.

Øvelse 11

Tag en tyk tusch pen eller lignende i hånden. Hold den fast med yderled og mellemled på fingrene (tommelfinger holdes væk) – bøj og stræk i grundleddet mens du holder fast i pennen.

K.C. Pedersen/ Ergoklinikken
Baldersbuen 17, 2640 Hedehusene
Tlf. 46562968
www.kcpedersen.dk
e-mail: info@kcpedersen.dk

K.C. Pedersen/Ergoklinikken fralægger sig ethvert ansvar for anvendelse af dette træningsprogram.