

# Sådan træner du højre-venstre-genkendelse

Du skal træne din hjernes evne til at genkende og skelne mellem højre og venstre side af kroppen. Dette har stor betydning for normal funktion af din hånd. Træning af højre-venstre-genkendelse har vist sig at kunne medvirke til at reducere smerter og forbedre håndens funktion.

## Sådan gør du

Når du træner højre-venstre-genkendelse, skal du angive dit umiddelbare bud, uden at du når at tænke for meget over det.

Du har følgende muligheder for træning:

- Du kan købe appen: 'Recognise Hands'. Din håndterapeut vil vejlede dig i, hvordan du skal bruge den.
- Du kan låne Flash Cards i Fysio- og Ergoterapien. Din håndterapeut vil vejlede dig i, hvordan du skal bruge dem.

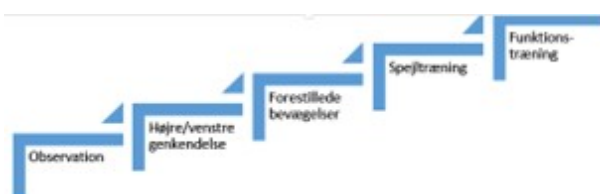
### Lav flere gentagelser over tid

Du skal træne så mange gange om dagen som muligt – gerne 6-10 gange. Start med 1-2 minutter, og øg gerne tiden op til 5 minutter i takt med, at din udholdenhed øges. Hvis du indimellem oplever, at du er mere træt eller ukoncentreret end normalt, kan du træne i kortere tid, men undlad at springe træningen over. Det er naturligt at opleve træthed efter træning.

Hvis du oplever forværring i smerterne, eller du bliver utilpas, skal du tale med din håndterapeut om tilpasning af træningen.

## Træningstrappen

Øvelsen hører til på træningstrappen, som du følger afhængigt af dit træningsniveau. Højre-venstre-genkendelse er niveau 2 på træningstrappen.



## Kontakt og mere viden

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



### **Fysio- og Ergoterapiafdelingen**

#### **Aalborg**

Tlf. 97 66 42 10

#### **Thisted**

Tlf. 97 65 00 60

#### **Farsø**

Tlf. 97 65 31 30