

# Sådan træner du forestillede bevægelser

Du skal træne ved at forestille dig, at du bevæger din hånd, uden faktisk at bevæge den. Dette skal du gøre for at aktivere bevægeområder i hjernen uden at bevægelsen udføres og med mindst sandsynlighed for at aktivere smerter.

## Sådan gør du

Det kan være en god idé først at tænke på den hånd, der ikke gør ondt, når du udfører de nedenstående punkter:

- Tænk på din hånd. Forestil dig, hvordan hånden ser ud. Fornem gradvist hele armene. Start eventuelt ved skulderen.
- Tænk på bevægelse af din hånd.
- Du kan benytte billeder fra 'Recognise Hands'-appen eller 'Flash Cards' til at forestille dig udførelse af specifikke bevægelser. Din terapeut vil vejlede dig i øvelser, der passer til dig.

### Lav flere gentagelser over tid

Træn så mange gange om dagen som muligt – gerne 6-10 gange. Start med ½-1 minut, og øg gerne tiden op til 5 minutter i takt med, at din udholdenhed øges.

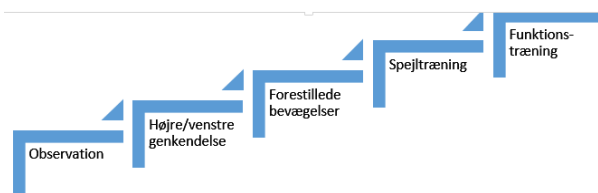
Hvis du indimellem oplever, at du er mere træt eller ukoncentreret end normalt, kan du træne i kortere tid, men undlad at springe træningen over.

Det er naturligt at opleve træthed efter træning.

## Træningstrappen

Øvelsen hører til på den træningstrappe, som du følger afhængigt af dit træningsniveau.

Forestillede bevægelser er niveau 3 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