



# Sådan træner du albuen, når du har nedsat bevægelighed

Du må nu begynde at bevæge din albue og bruge den let i daglige gøremål.

Hvis der er særlige restriktioner, som du skal tage hensyn til i forhold til genoptræningen af din albue, har fysioterapeuten gjort dig opmærksom på det under instruktionen.

## **Fortsæt med at lave venepumpeøvelser**

Albuen er ofte lidt hævet efter skaden. Du skal derfor fortsætte med at lave venepumpeøvelser, indtil der ikke længere er hævelse. Du kan opleve, at brug af armen og øvelser kortvarigt kan øge hævelsen. Det er ufarligt.

## **Brug eventuelt en ispose for at mindske smerte**

Albuen kan blive mere øm efter træning. Det er i orden. Du kan eventuelt afhjælpe ømheden ved at lægge en ispose omkring albuen i maksimalt 10 minutter efter træning. Pak isposen ind i et viskestykke, så du undgår direkte kontakt med huden.

## **Brug armen i yderstilling i hverdagen**

Vær opmærksom på at bruge armen til yderstilling i løbet af dine daglige gøremål. Det kan du fx gøre ved at føre hånden op til begge kinder, når du vasker hår, når du sætter ting i skabe, og når du laver mad. Det er desuden vigtigt, at du vedligeholder bevægeligheden i skulder, håndled og fingre.

## SÅDAN GØR DU

De øvelser, du skal lave, bedrer bevægeligheden i albue og underarm.

Du skal lave øvelserne \_\_\_\_\_ gange dagligt. Lav \_\_\_\_\_ sæt med \_\_\_\_\_ gentagelser.

Du skal bevæge albue og underarm, indtil du mærker, at det strammer i albuen, men uden at det giver væsentligt øgede smerter.

Hvis du har DonJoy-bandage, skal du aftale med lægen eller fysioterapeuten, om du må tage bandagen af under øvelserne.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,  
Aalborg**  
Tlf. 97 66 42 10

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Farsø**  
Tlf. 97 65 31 30

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Thisted**  
Tlf. 97 65 00 60



### ØVELSE 1: OPVARMNING AF ALBUEN

- **Udgangsstilling:** Sæt dig ved et bord med hånden på et viskestykke.
- **Øvelse:** Bevæg hånden frem og tilbage, så albuen strækkes og bøjes så meget som muligt. Hjælp eventuelt til med modsatte hånd på viskestykket.



### ØVELSE 2: BØJEØVELSE

- **Udgangsstilling:** Læg dig på ryggen med overarmen i lodret position. Støt med modsatte hånd.
- **Øvelse:** Bevæg hånden ned mod øret, og læg let pres på bevægelsen ved hjælp af modsatte hånd, indtil du mærker en stramning. Ved de sidste 3 gentagelser i hvert træningssæt skal du holde presset i minimum 10 sekunder – og gerne længere.
- Afslut øvelsen med at bøje albuen aktivt uden hjælp så langt som muligt i 1 sæt af 10 gentagelser.



### ØVELSE 3: STRÆKØVELSE

- **Udgangsstilling:** Læg dig på ryggen med overarmen så langt over hovedet, som du føler er behageligt for skulderen. Støt med modsatte hånd.
- **Øvelse:** Stræk albuen, og hjælp med modsatte hånd, indtil du mærker en stramning. Ved de sidste 3 gentagelser i hvert træningssæt skal du holde presset i minimum 10 sekunder – og gerne længere.
- Afslut øvelsen med armen i lodret position, eventuelt støttet ved albuen. Stræk albuen aktivt så meget som muligt i 1 sæt af 10 gentagelser.



## DREJEØVELSER FOR UNDERARMEN

Hvis du har DonJoy-bandage på, må denne løsnes, når du laver drejeøvelser.

### ØVELSE 4

- **Udgangsstilling:** Sæt dig ved et bord og lad underarmen hvile på et fast underlag.
- **Øvelse:** Drej håndfladen ned mod bordet. Læg let pres på bevægelsen ved at placere modsatte hånd på underarmen.



### ØVELSE 5

- **Udgangsstilling:** Sæt dig ved et bord og lad underarmen hvile på et fast underlag.
- **Øvelse:** Drej håndryggen ned mod bordet. Læg let pres på bevægelsen ved at placere modsatte hånd på underarmen.
- Afslut drejeøvelserne ved at dreje hånd og underarm fra side til side.