

# Sådan træner du dit håndled efter brud

Du har haft et brud på underarmen i nærheden af håndleddet. Bruddet er nu helet, og du skal genoptræne hånden. Denne pjece fortæller dig hvordan.

## Du skal følge øvelsesprogrammet

Vi anbefaler, at du udfører genoptræningsprogrammet 3 gange om dagen. Hvis din hånd er meget træt eller øm, så træn i kortere tid og lav øvelserne færre gange end angivet.

Alle bevægelser i programmet skal føres så langt igennem som muligt – og holdes der i 5 sekunder. Øvelserne må gerne stramme og trække lidt, men må ikke give smerter.

## Kontrol

Du bliver ikke indkaldt til kontrol, medmindre vi har aftalt det ved din seneste undersøgelse hos os.

Hvis du oplever problemer eller har brug for hjælp til genoptræning, bør du kontakte din egen læge.

## Kontakt og mere viden

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



### **Fysio- og Ergoterapiafdelingen**

#### **Aalborg**

Tlf. 97 66 42 10

#### **Farsø**

Tlf. 97 65 31 30

#### **Thisted**

Tlf. 97 65 00 60

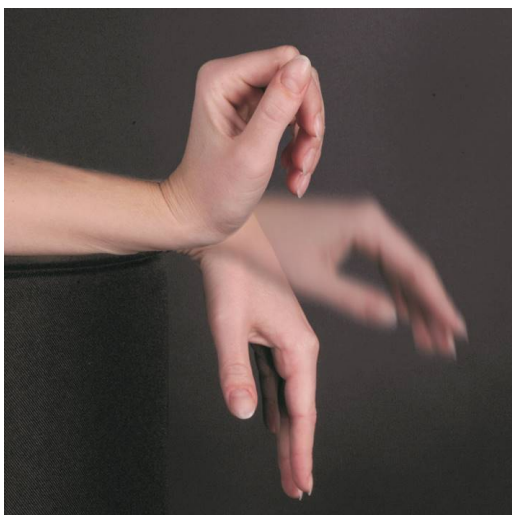
## Sådan gør du

De følgende øvelser skal du lave 3 gange dagligt. Alle bevægelser skal føres så langt igennem som muligt og holdes i yderstillingerne i cirka 5 sekunder. Øvelserne må godt stramme lidt, men ikke give smerter.

### Opvarmning

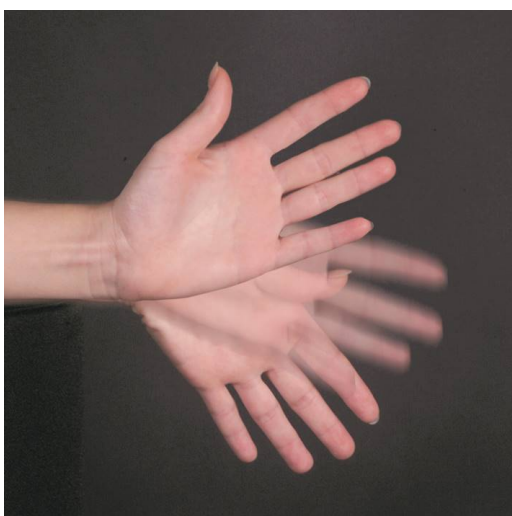
Opvarm hånd og underarm i håndvarmt vand eller ved hjælp af en varmepude i cirka 10 minutter. Hvis hånden er meget hævet, skal du i stedet række armen helt i vejret og lave pumpeøvelser i cirka 1 minut.

### Øvelser for håndleddet



#### ØVELSE 1

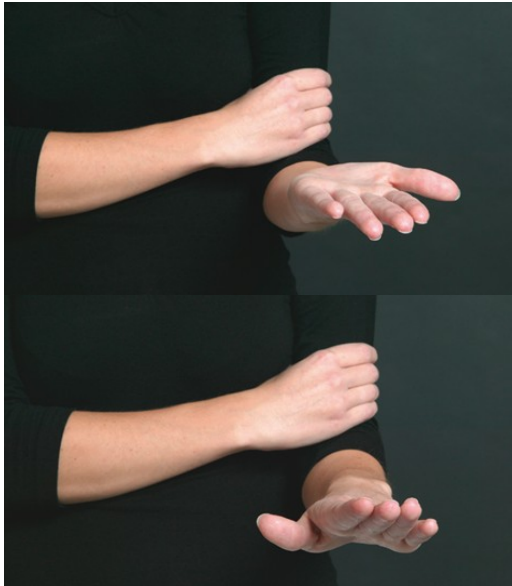
- Sæt dig med siden til et bord eller i en stol med armlæn.
- Læg underarmen på bordet eller armlænet med hånden ud over kanten, så håndleddet er frit. Støt underarmen med den raske hånd.
- Bevæg hånden opad og nedad 10 gange. Når hånden bevæges opad, skal fingrene være let bøjede i knoeddene. Når hånden bevæges nedad, skal fingrene være strakte.
- Hold en lille pause.
- Gentag øvelsen 3 gange.



#### ØVELSE 2

- Læg igen underarmen på bordet eller armlænet med hånden ud over kanten, så håndleddet er frit.
- Sæt hånden på højkant, så tommelfingeren peger opad. Støt underarmen med den raske hånd.
- Bevæg hånden opad og nedad 10 gange. Bevægelsen foregår i håndleddet, ikke i fingrene.
- Hold en lille pause.
- Gentag øvelsen 3 gange.

### Øvelser for underarmen



#### ØVELSE 3

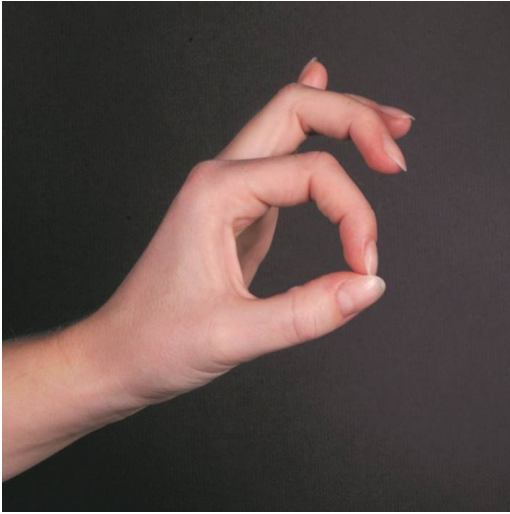
- Hold overarmen ind til kroppen, lodret ned fra skulderen. Støt eventuelt med den raske hånd lige over albuen.
- Bøj albuen i 90 grader.
- Drej nu underarmen 10 gange, så håndryg og håndflade skiftevis vender opad.
- Hold en lille pause.
- Gentag øvelsen i alt 3 gange.

### Øvelser for fingrene



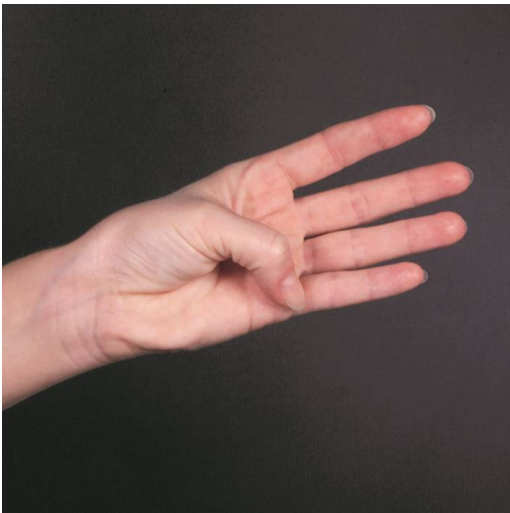
#### ØVELSE 4

- Hvil underarmen på et bord eller armlæn.
- Skiftevis knyt hånden og stræk fingrene 10 gange. Vær opmærksom på, at både fingrenes knoed, mellemlid og yderlid bøjes helt ind, så neglene rører håndfladen.
- Hold en lille pause.
- Gentag øvelsen i alt 3 gange.



#### ØVELSE 5

- Før spidsen af tommelfingeren til spidsen af de andre 4 fingre skiftevis, så der dannes et O.
- Stræk tommelfingeren helt tilbage efter hvert O.
- Hold en lille pause.
- Gentag øvelsen i alt 5 gange.



#### ØVELSE 6

- Hvil underarmen på et bord eller armlæn. Før tommelfingeren til lillefingerens grundled – eller så langt derover som muligt.
- Hold denne stilling, mens du tæller til 3.
- Stræk herefter tommelfingeren godt ud fra hånden (som en blaffer).
- Gør dette 10 gange.
- Hold en lille pause.
- Gentag i alt 3 gange.