



# Sådan intensiverer du træningen af dit håndled efter brud

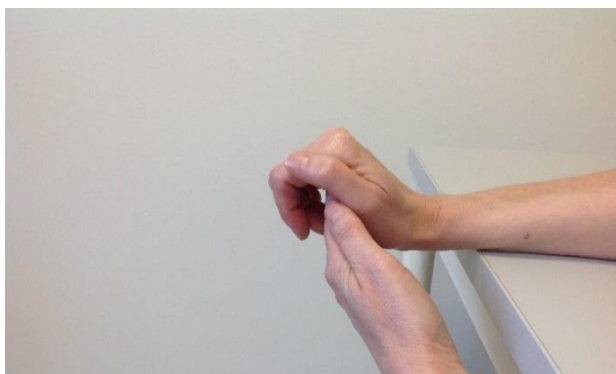
Du har haft et brud på underarmen i nærheden af håndleddet. Denne pjece fortæller dig, hvordan du øger bevægeligheden af håndled og underarm, samt hvordan du styrker dine muskler omkring håndleddet og i underarmen. Øvelserne er et supplement til materialet: "Sådan træner du dit håndled efter et brud".

## Opvarmning før træning

Er din hånd ikke hævet, kan du opvarme både hånd og underarm i håndvarmt vand i cirka 10 minutter, før du begynder træningen.

## SÅDAN GØR DU

### Sådan forbedrer du bevægeligheden i dit håndled



## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

**Ortopædkirurgi, Hjørring**

**Ambulatorium**  
Tlf. 97 64 16 16

**Dagafsnit**  
Tlf. 97 66 06 02

### ØVELSE 1

- Læg underarmen på bordkanten eller et armlæn, således at håndleddet er frit.
- **Håndleddet bøjes nedad** med den anden hånd til det strammer. Hold stillingen i min. 12 sek.
- Gentag øvelsen 3-5 gange.

### ØVELSE 2

- Læg underarmen på bordkanten eller et armlæn, således at håndleddet er frit.
- **Håndleddet bøjes opad** med den anden hånd til det strammer. Hold stillingen i min. 12 sek.
- Gentag øvelsen 3-5 gange.



### ØVELSE 3

- Læg underarmen på bordkanten eller armlænet, så håndleddet er frit.
- Sæt hånden på "højkant", således at **tommelfingeren vender opad**.
- Håndleddet bøjes opad med den anden hånd til det strammer. Hold stillingen i min. 12 sek.
- Gentag øvelserne 3-5 gange.
- 



### ØVELSE 4

- Læg underarmen på bordkanten eller armlænet, så håndleddet er frit.
- Sæt hånden på "højkant", således at **tommelfingeren vender opad**.
- Håndleddet bøjes nedad med den anden hånd til det strammer. Hold stillingen i min. 12 sek.
- Gentag øvelserne 3-5 gange.
- 

### Sådan forbedrer du bevægeligheden af din underarm



### ØVELSE 1

- Hold albuen bøjet i 90 grader. Hvil underarmen på et bord.
- Drej underarmen til det strammer, med hjælp fra modsatte hånd, så **håndfladen vender opad**.
- Hold stillingen i min. 12 sek.
- Gentag øvelsen 3-5 gange.



### ØVELSE 2

- Hold albuen bøjet i 90 grader. Hvil underarmen på et bord.
- Drej underarmen til det strammer, med hjælp fra modsatte hånd, så **håndfladen vender nedad**.
- Hold stillingen i min. 12 sek.
- Gentag øvelsen 3-5 gange.

### Sådan forbedrer du muskelstyrken omkring dit håndled



### ØVELSE 1

- Læg underarmen på bordkanten eller et armlæn, således at håndleddet er frit.
- Støt underarmen med den raske hånd.
- **Håndryggen vender opad**. Hold en flaske med vand eller en vægt i hånden. Bøj håndleddet op og ned.
- Øvelsen udføres i et langsomt og kontrolleret tempo.
- Gentag øvelsen til udtrætning. Dog max. 3 sæt af 10 gentagelser.



### ØVELSE 2

- Læg underarmen på bordkanten eller et armlæn, således at håndleddet er frit.
- Støt underarmen med den raske hånd.
- **Håndryggen vender nedad**. Hold en flaske med vand eller en vægt i hånden. Bøj håndleddet op og ned.
- Øvelsen udføres i et langsomt og kontrolleret tempo.
- Gentag øvelsen til udtrætning. Dog max. 3 sæt af 10 gentagelser.



### Sådan forbedrer du styrken i din underarm



#### ØVELSE 1

- Hold albuen ind til kroppen, og albuen bøjet i 90 grader.
- Hold om en hammer, eller lignende pegende lige op. Et godt greb med alle fingre skal fastholdes under hele øvelsen.
- Drej langsomt indad og udad med hammeren.
- Gentag øvelsen til udtrætning. Dog max. 3 sæt af 10 gentagelser.