AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
– i gode hænder

# Sådan træner du dit håndled efter et brud

Du har haft et brud på underarmen i nærheden af håndleddet. Bruddet er nu helet så meget, at du kan begynde optræningen af hånden. Denne pjece fortæller dig hvordan.

## DU SKAL FØLGE ØVELSESPROGRAMMET

Her får du et øvelsesprogram, som du skal gennemføre, når gips- eller apparaturbehandlingen er afsluttet. Programmet er det samme, uanset hvilken behandling du har fået. Det varer cirka 30 minutter, og du skal følge det 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.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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

**Kontakt**

**Ortopædkirurgisk Ambulatorium**

Tlf. 97 64 16 16

## SÅDAN GØR DU

**Venepumpeøvelser, hvis hånden er hævet**
Er din hånd meget hævet, så ræk hånden helt i vejret – over hjertehøjde – og lav venepumpeøvelser i 1 minut. Det gør du ved at knytte og strække fingrene i en jævn rytme. Du kan eventuelt klemme omkring en svamp. Gentag øvelsen 1 gang i timen, indtil hævelsen har lagt sig.

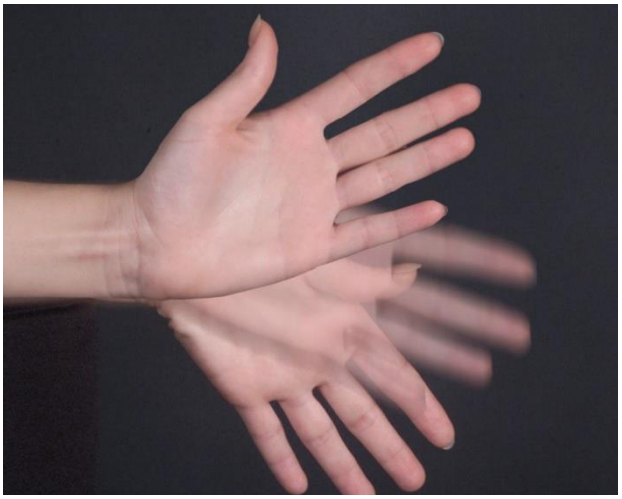
**Opvarmning før træning**
Er din hånd ikke hævet, skal du opvarme både hånd og underarm i håndvarmt vand eller med en varmepude i cirka 10 minutter, før du begynder træningen.

## TRÆN DIT HÅNDLED

### ØVELSE 1

- Læg underarmen på bordkanten eller et armlæn, således at 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 knoleddene. Når hånden bevæges nedad, skal fingrene være strakte.
- Hold en lille pause.

- Gentag øvelsen i alt 3 gange.

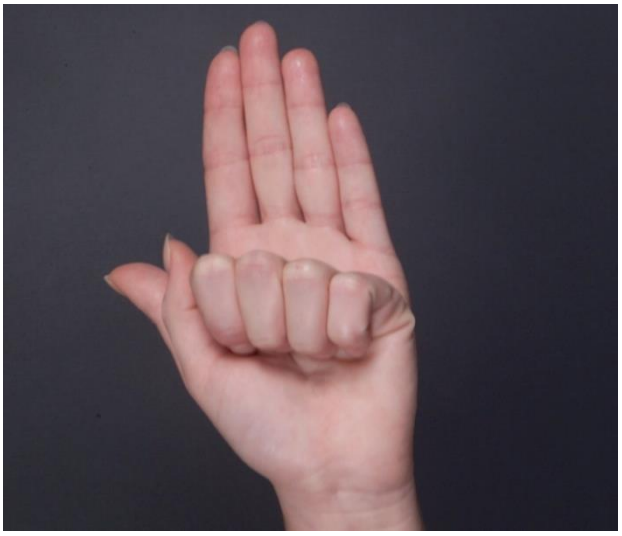


### ØVELSE 2

- Læg igen underarmen på bordkanten eller armlænet, så håndleddet er frit.
- Sæt hånden på ”højkant”, således at tommelfingeren vender opad.
- Bevæg hånden opad og nedad 10 gange. Bevægelsen foregår i håndleddet.
- Hold en lille pause.

Gentag øvelsen i alt 3 gange.

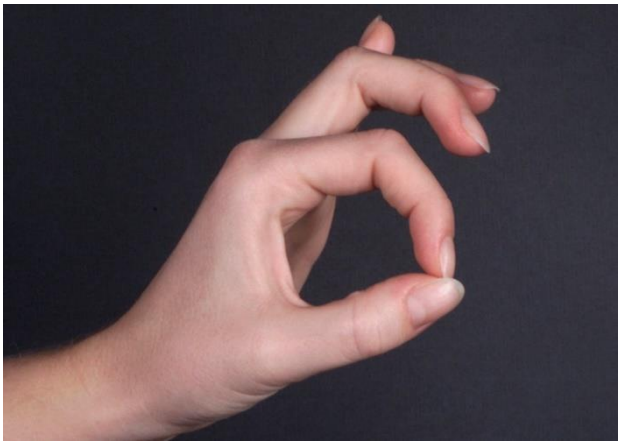
## TRÆN DINE FINGRE



### ØVELSE 3

- Hvil underarmen på et bord eller armlæn.
- Skiftevis knyt hånden og stræk fingrene 10 gange. Vær opmærksom på, at både fingrenes knoled, mellemled og yderled bøjes helt ind, så neglene rører håndfladen.
- Hold en lille pause.

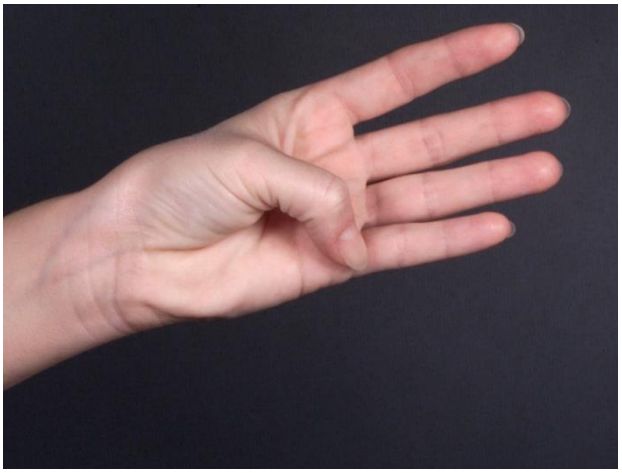
Gentag øvelsen i alt 3 gange.



### ØVELSE 4

- Før tommelfingeren til spidsen af de 4 andre fingre skiftevis, så den danner et O med skiftevis pegefinger, langfinger, ringfinger og lillefinger.
- Stræk tommelfingeren helt tilbage efter hvert O.
- Slap af.

Gentag øvelsen 5 gange.

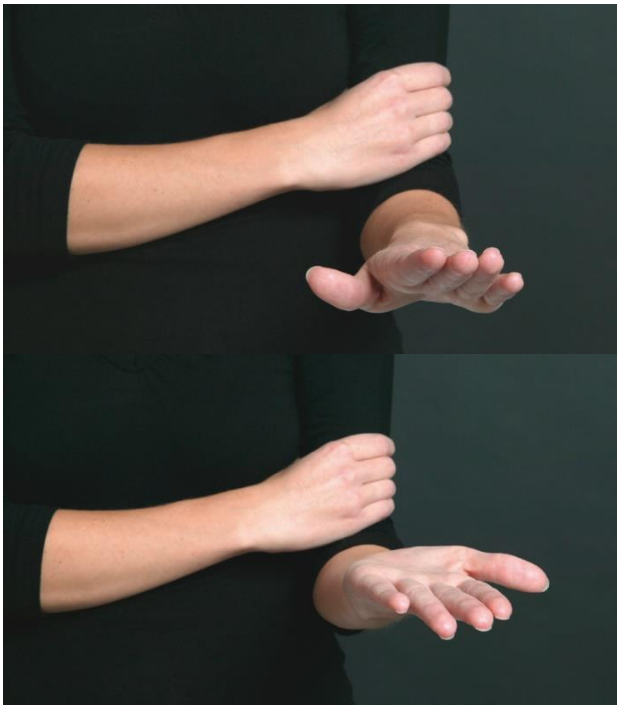


### ØVELSE 5

- 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

## TRÆN DIN UNDERARM



### ØVELSE 6

- 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.