

## Sådan træner du observation

Du skal træne ved at observere andres hænder i forskellige aktiviteter. Dette skal du gøre for at aktivere bevægeområderne i hjernen med mindst sandsynlighed for at udløse smerte.

### SÅDAN GØR DU

Benyt forskellige hverdagssituationer til bevidst at observere andres bevægelser, fx:

- Se på billeder i et ugeblad.
- Se på tv.
- Observér andre personers bevægelse/brug af hånden derhjemme.
- Observér andre personers bevægelser af hænderne, fx når du handler ind, tager bussen osv.

Vær opmærksom på, at mange ting kan påvirke din koncentration, såsom mange mennesker, larm og lignende.

Du kan graduere tiden, som du observerer i, og du kan graduere afstanden til det, du observerer.

Hvis det er højre hånd, du har ondt i, kan det være nemmere for dig at observere venstre-hænder i aktivitet.

Prøv at udfordre dig selv gradvist i forskellige situationer.

### Lav flere gentagelser over tid

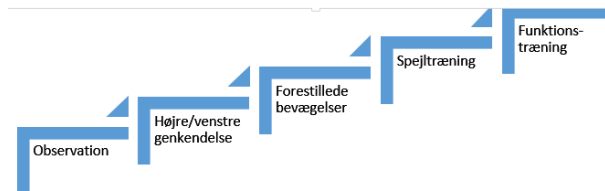
Du skal træne så mange gange om dagen som muligt – gerne 6-10 gange. Start med ½-1 minut, og øg gerne tiden op til 5 minutter i takt med, at din udholdenhed øges.

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 denne træningstrappe, som du følger afhængigt af dit træningsniveau.



*Observation er det første niveau på træningstrappen.*

### KONTAKT OG MERE VIDEN

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



**Kontakt**

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