

Sådan træner du forestillede bevægelser

Du skal træne ved at forestille dig, at du bevæger din hånd, uden faktisk at bevæge den. Dette skal du gøre for at aktivere bevægeområder i hjernen uden at bevægelsen udføres og med mindst sandsynlighed for at aktivere smerter.

SÅDAN GØR DU

Det kan være en god idé først at tænke på den hånd, der ikke gør ondt, når du udfører de nedenstående punkter:

- Tænk på din hånd. Forestil dig, hvordan hånden ser ud. Fornem gradvist hele armene. Start eventuelt ved skulderen.
- Tænk på bevægelse af din hånd.
- Du kan benytte billeder fra 'Recognise Hands'-appen eller 'Flash Cards' til at forestille dig udførelse af specifikke bevægelser. Din terapeut vil vejlede dig i øvelser, der passer til dig.

Lav flere gentagelser over tid

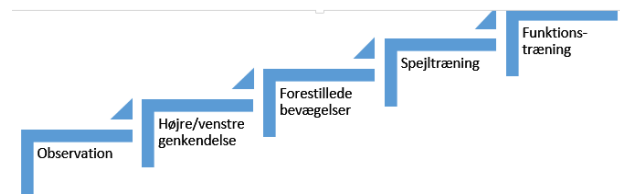
Træn så mange gange om dagen som muligt – gerne 6-10 gange. Start med ½-1 minut, og øg gerne tiden op til 5 minutter i takt med, at din udholdenhed øges.

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.



Forestillede bevægelser er niveau 3 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