



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

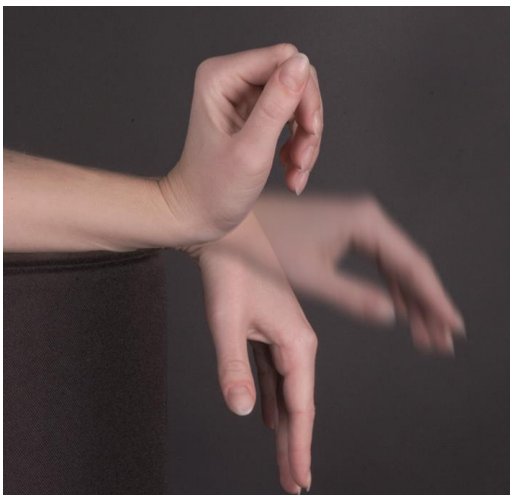
SÅDAN GØR DU

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 varmapude i cirka 10 minutter, før du begynder træningen.



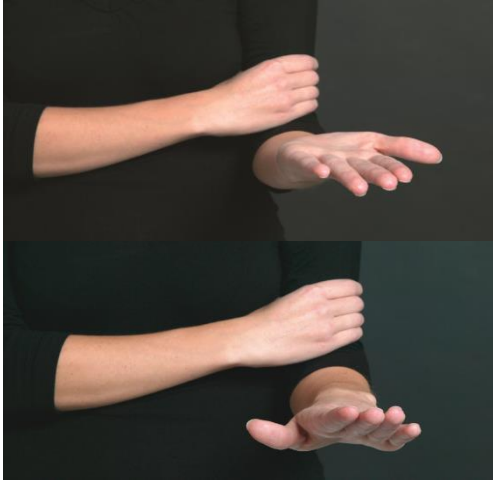
Træn dit håndled

Øvelse 1

- Læg underarmen på bordkanten eller et armlæn, således at håndledet 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 i alt 3 gange.

Øvelse 2

- Læg igen underarmen på bordkanten eller armlænet, så håndledet er frit.
- Sæt hånden på "højkant", således at tommelfingeren vender opad.
- Bevæg hånden opad og nedad 10 gange. Bevægelsen foregår i håndledet.
- Hold en lille pause.
- Gentag øvelsen i alt 3 gange.



Træn din underarm

Øvelse 3

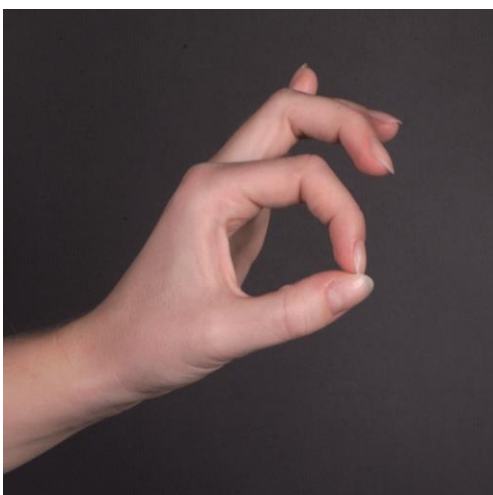
- Hold overarmen ind til kroppen, lodret ned fra skulderen. Støt eventuelt med den raske hånd lige over albuen.
- Bøj albuen i 90 grader.
- Drej nu underarmen 10 gange, så håndryg og håndflade skiftevis vender opad.
- Hold en lille pause.
- Gentag øvelsen i alt 3 gange.



Træn dine fingre

Øvelse 4

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



Øvelse 5

- 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 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.