



Øvelsesprogram for albuen



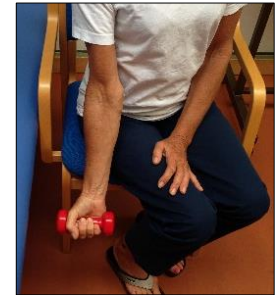
I denne pjece finder du øvelser for albueledet, som skal opstartes efter lægens ordination/plan.

**Øvelserne må gerne stramme/spænde,
men må ikke give kraftige smerter.**

Indhold

Pjecen her giver dig informationer om bevægelighedsøvelser, som hjælper dig til at bevare og forbedre din bevægelighed i albueleddet. Derudover er der styrketræningsøvelser. Sundhedspersonale vil informere dig om opstart heraf.

7) Bøj/stræk med vægt:



Hold en håndvægt i hånden (1/2 kg-1kg)

8) Kropshævninger:



Lav kropshævninger siddende i en stol med armlæn.

9) Armstrækninger:



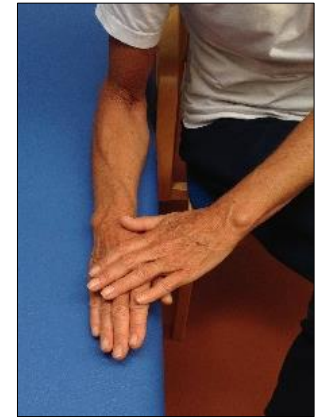
Gør stående armstrækninger mod en væg. Sørg for at, albuen bøjes og strækkes maksimalt.

3) Stræk:



Placer håndfladen under en bordkant eller bag på læggen. Stræk albuen aktivt, så meget du kan. Pres derefter med modsatte hånd på albuen, så den strækkes yderligere.

4) Drej underarm:



Sid med underarmen hvilende på et bord i neutralstilling. Drej armen så håndfladen kommer mod bordet. Drej armen så håndryggen kommer mod bordet. Hvis håndryggen/håndfladen ikke kan nå bordet, så pres med modsatte hånd.



Hold fast i et dørhåndtag eller en skuffe med træningsarmen. Hold på døren med den modsatte arm. Stræk albuen aktivt, så meget du kan.

Styrketræning

5) Skru låget af og op:



Brug en ½ liters flaske med låg. Træn i at skru proppen af og på. Hold overarmen ind til kroppen.

6) Drej underarmen fra side til side:



Hold en håndvægt i hånden og drej håndfladen mod gulvet mod loftet. Hold overarmen ind til kroppen.

Bevægelighedstræning

1) Albuebevægelighed:



Stående eller siddende. Bøj og stæk i albuen, samtidig med at du knytter og strækker fingrene. Bevægelsen skal foregå i rask tempo.

2) Bøjning:



Hold albuen ind til kroppen og bevæg håndfladen mod skulderen, så albuen bøjes. Pres herefter med modsatte hånd på håndledet så den bøjes yderligere.