



## Collar'n Cuff armslynge og Øvelsesprogram for albuen



I denne pjece finder du vejledning i påsætning af armslyngen og øvelser for albueledet, som skal opstartes efter lægens plan.

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

## Indhold

Du har fået anlagt en collar'n cuff armslynge.

Pjecen her giver dig informationer om af- og påsætning af slyngen samt 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.

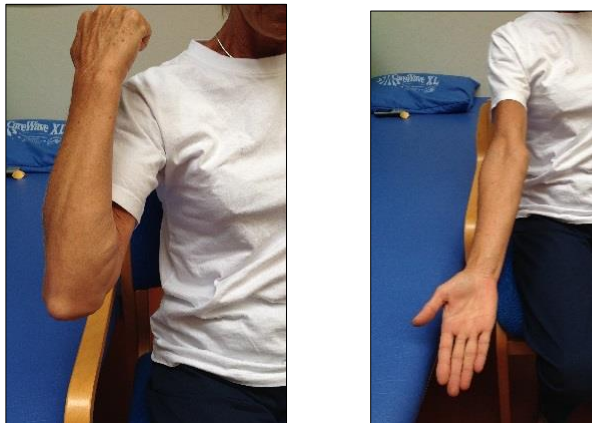
### 9) Armstrækninger:



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

# 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:

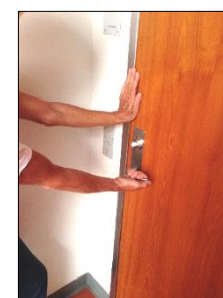
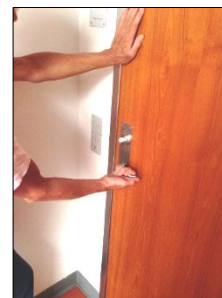


Hold albuen ind til kroppen og bevæg håndfladen mod skulderen, så albuen bøjes. Pres herefter med modsatte hånd på håndleddet så den bøjes yderligere.

## 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.



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

## 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.

## 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:

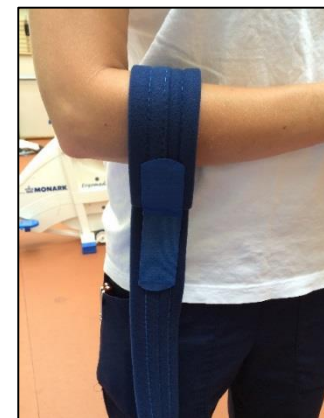


Hold en håndvægt i hånden og drej håndfladen mod gulvet mod loftet. Hold overarmen ind til kroppen.

## Af- og påtagning af armslyngen



**1)** Personalet har lavet bandagen således, at der er en løkke i hver ende af den.



**2)** Løkken lægges om armen og placeres ved albuen.



**3)** Bandagen tages bagom ryggen og henover modsatte skulder



**4)** Håndledet tages igennem den anden løkke, og bandagen sidder afslutningsvis som på billedet ovenfor. Underarmen skal være vandret, som vist på billedet.