

Til patienter og pårørende

Træningsprogram for håndled

Velkommen til Vejle Sygehus

Træningsprogram for håndled

Genoptræning.

Øvelser og brug af hånden til hverdagens gøremål er vigtig for din genoptræning.

Brug hånden, men undgå tunge løft, skub og træk.

Øvelser for hånden skal hjælpe dig til at opnå bedre bevægelighed af håndled og fingerled.

Øvelserne udføres 3 gange dagligt, hver øvelse udføres 10 til 20 gange. Hold pause, når du har behov.

I starten af et træningsforløb kan der være hævelse, smerte og stive led. Det er gener, der vil aftage med tiden.

Opvarmning

Opvarm hånden i håndvarmt vand. Knyt og stræk fingrene om en svamp i vandet i ca. 10 min.

Er hånden meget hævet, bør du ikke bruge varmt vand. Udfør i stedet øvelsen, der er beskrevet herunder.

Hævelse af hånd og fingre.

Stræk din arm og hånd op over hovedet, knyt og stræk fingrene helt, 10-20 gange i et roligt tempo.

Er der fortsat hævelse, sid med armen opad, over hjertehøjde, understøttet af en pude i yderligere 10 min. til hævelsen er aftaget.

Træningsprogram for håndled

Øvelser

Placer underarmen på en bordkant eller et armlæn, sådan at håndleddet er frit.



Bevæg hånden ned og op
10 - 20 gange i et roligt tempo.

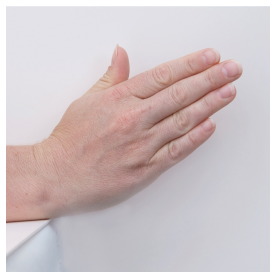


Skift stilling.

Placer hånden på højkant, så
tommelfingeren peger opad.



Bevæg hånden ned i retningen mod
lillefingeren.



Derefter op i retning af
tommelfingeren.

Gentages 10 - 20 gange.

Træningsprogram for håndled

Hold overarmen ind til kroppen. Bøj albuen (90°).
Drej nu underarmen 10 - 20 gange, så håndryg og håndflade skiftevis vender op og ned.



Hvil underarmen på et bord eller armlæn. Knyt og stræk fingrene 10 - 20 gange.



Træningsprogram for håndled

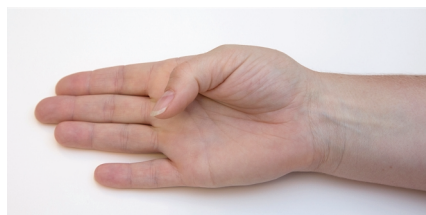
Før tommelfingeren mod de øvrige fingerspidser én efter én.



Stræk herefter tommelfingeren helt ud.
Gentag 5 gange.



Tommelfingeren bevæges til lillefingerens grundled, eller så langt derover som muligt.
Gentag 5 gange.



Udspænd tommelfingeren ved hjælp af den anden hånd.



Træningsprogram for håndled

[illegible]

[illegible]

Vejle Sygehus
Fysio - og ergoterapi
Beriderbakken 4 . 7100 Vejle
Tlf. 79406151
www.vejlesygehus.dk

www.sygehuslillebaelt.dk

Kommentarer, ris eller ros.

Har du kommentarer, ris eller ros til fysio - og ergoterapien, er du velkommen til at kontakte afdelingsledelsen skriftligt og gerne på mail.

Kommentarerne indgår i en løbende evaluering og kvalitetsforbedring af afdelingens tilbud og behandling.

Send sikker mail til Terapiafdelingen via dette link:
www.sygehuslillebaelt.dk/wm465042