

Træning af albue

Fysioterapi

Patientinformation

Fysio- og Ergoterapi

Information

Slyngen

Den slynge du får på tillader mere bevægelse af albueleddet end en evt. gips. Slyngen skal bruges de første par dage til aflastning. Slyngen skal sidde så du undgår at løfte og spænde i skulderen.

Underarmen skal ligge vandret i slyngen. Hvis din hånd hæver skal du knytte og strække fingrene mange gange for at pumpe hævelsen væk. Når du ikke bruger slyngen, kan du aflaste ved at tage hånden i en lomme.

Træning

Du skal træne 2 gange dagligt, for at opnå god bevægelighed i albuen. Du må godt kunne mærke at du har trænet i form af lidt øgede smerter, men smerterne skal svinde i løbet af et par timer.

Det er vigtigt at du under træningen forsøger at strække albuen helt ud. Det er helt normalt at mærke en kraftig stramning på forsiden af albueleddet.



Gode råd

Forsøg at bruge armen til daglige gøremål.

Sving naturligt med armen når du går, og hold den ikke ind til kroppen.

Sørg for dagligt at bevæge skulder og hånd igennem, ved at strække og bøje alle led.

Udspænding

Hæng i et dørhåndtag eller bordkant. Læn dig så langt bagud du kan, så du mærker et stræk på forsiden af albuen.

Træningsprogram

Træning af bøjse og strække

Hæng et sjippetov eller slyngen omkring et dørhåndtag eller en knagerække. Træn bøjning og strækning ved skiftevis at føre højre og venstre arm frem og tilbage. Lav ro-bevægelser.



Siddende ved bord

Læg træningsarmen på bordet, med et klæde under hånd og underarm. Bevæg armen frem og tilbage på bordet, så du bøjer og strækker albuen mest muligt. Du kan også anvende en kagerulle, flaske eller bold, som trilles frem og tilbage.



Siddende ved bord

Læg træningsarmen på bordet. Bøj albuen ca. 90 grader og hold en flaske i hånden. Drej hånden skiftevis mod højre og venstre som viseren på et speedometer.



Anbring underarmene på et bord

Bevæg overkroppen ind over underarmene og tilbage igen. Du må gerne trykke kroppen ned mod bordet, så der er vægt på, mens du bøjer albuen.

Pres gerne ned i 1 til 2 minutter. Hold en lille pause og gentag.



Kolding Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Sygehusvej 24 . 6000 Kolding
Tlf. 7636 2832

Kommentar, ris og ros.

Du er altid velkommen til at kontakte os med kommentar, ris eller ros.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapi via dette link:

www.sygehuslillebaelt.dk/wm468503