

Til patienter og pårørende

# Albueøvelser

*Velkommen til Vejle Sygehus*

**Fysio- og Ergoterapi**



# Information

Det er afgørende for din genoptræning, at du hurtigst muligt opnår god bevægelighed i albuen. Det vil forbedre mulighederne for, at du hurtigere kan komme tilbage til dine vanlige aktiviteter.

## **Øvelser - hvor tit og hvor meget?**

Det er vigtigt, at du udfører øvelsesprogrammet 3-5 gange dagligt. Hver øvelse udføres 10-20 gange. Du må træne indenfor smertegrænsen. Du kan opleve, at smerterne forværres i forbindelse med træningen. Du skal dog gerne opleve, at smerterne aftager indenfor 30 minutter efter træningen.

## **Hvis det gør ondt?**

Du kan tage smertestillende efter behov. Har du mange smerter i albuen, kan du med fordel bruge en kølebandage på albuen i 20 min (se nedenfor). Hvis du har smerter i armen, når du sidder eller ligger, er det en god ide at lægge en pude under armen.

## **Kølebandage - frossen sæbe:**

Kom brun sæbe (krystallisk) i en plastpose. Form den flad og læg den i fryseren. Efter brug kan du fryse den igen, og den kan anvendes mange gange.

Du må aldrig lægge bandagen direkte på huden, så husk altid at lægge et håndklæde eller viskestykke imellem.

Brug af kølebandage: 1 gang hver anden time i 10-20 min., så længe der er behov for smertelindring.

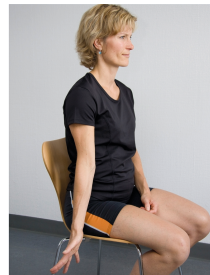
# Kredsløbsfremmende øvelser

*Du skal udføre øvelsen i 2 minutter*

Knyt hånden og bøj albuen.



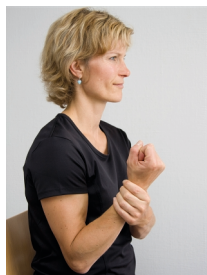
Stræk albuen og stræk fingrene.



# Bevægeøvelser

*Hver af de følgende øvelser skal du udføre i 20-30 sekunder*

Hold albuen ind til kroppen og bøj til yderstilling.



Læg armen på et bord med albuen ud over bordkanten. Hovedet holder skulderen nede. Pres med modsatte hånd, så du strækker albuen.



Tag fat om en bordplade og hold albuen så strakt som muligt. Pres albuen yderligere i stræk ved at læne dig frem med albuen tæt ind til kroppen.



Placér albuen på indersiden af låret og stræk albuen. Lav et pres med den anden hånd og stræk, så meget du kan.



Hold albuen tæt ind til kroppen

Vend håndfladen opad.



Vend håndfladen nedad.



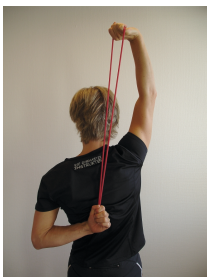
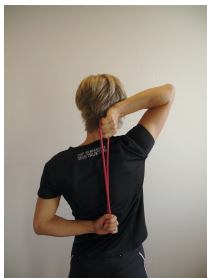
# Styrkeøvelser

Du skal udføre de følgende øvelser med 10-15 gentagelser.

Styrke for bøjemusklerne.  
Med albuen tæt ind til kroppen, bøjes albuen til elastikken strammes.



Styrke for strækkemusklerne.  
Med armen løftet over hovedet, strækkes albuen til elastikken strammes.



Vejle Sygehus  
Fysio- og Ergoterapi  
Beriderbakken 4 . 7100 Vejle  
Tlf. 7940 6151  
[www.vejlesygehus.dk](http://www.vejlesygehus.dk)

[www.sygehuslillebaelt.dk](http://www.sygehuslillebaelt.dk)

## **Kommentarer, ris eller ros.**

Har du kommentarer, ris eller ros i forhold 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 Fysio- og Ergoterapien via dette link:  
[www.sygehuslillebaelt.dk/wm465042](http://www.sygehuslillebaelt.dk/wm465042)