

# Immobilisering af håndled (Øvelsesprogram)



## Information og opvarmning

Imens håndledet er i gips eller fikseret med et stativ, er det vigtigt at holde bevægeligheden i skuldre, albue og fingre ved lige, og at undgå hævelse.



Til forebyggelse af hævelse skal du lave venepumpeøvelser. Dette gøres ved at strække armen op over hovedet og bøje ned igen 20 gange.

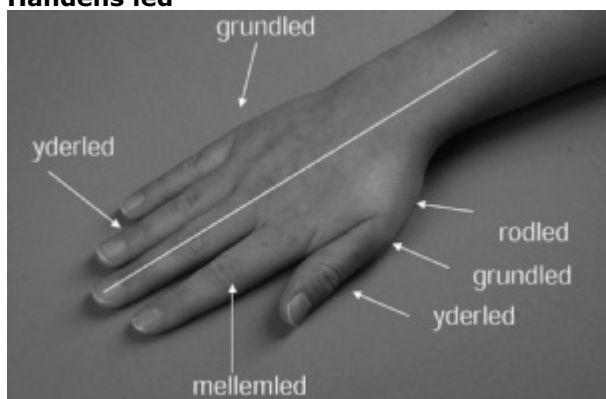
Når armen er over hovedet strækkes fingrene. Når albuen bøjes, bøjes fingrene samtidig let. Hvis hånden er meget hævet eller hæver op i løbet af dagen, skal du lave venepumpeøvelser hver halve til hele time.



Sørg for at lejre hånden højt (over hjertehøjde), når du hviler.



## Håndens led



## Øvelser

Øvelsesprogrammet udføres \_\_\_\_gange dagligt. Hver øvelse gentages \_\_\_\_ gange. Udfør øvelserne i roligt tempo fra yderstilling til yderstilling, men kun til smertegrænsen. Slap af mellem hver øvelse. Det er normalt, at du kan mærke, at det trækker og strammer, og øvelserne kan medføre træthed, uro og ømhed. Du må dog højst have ondt i op til 4 timer efter træning. Træn aldrig lige inden, du skal i seng.



### Øvelse nr. 1

Bøj og stræk albuen.



### Øvelse nr. 2

Før hånden til nakken og slap af.



### Øvelse nr. 3

Før hånden til lænden og slap af.



### Øvelse nr. 4

Start med strakte fingre.



Bøj først yderled



Herefter mellemlid



Og til sidst grundled, indtil fingrene er så langt inde i håndfladen som muligt.

Fingrene strækkes i modsatte rækkefølge; først grundled, så mellemlid og til sidst yderled



#### **Øvelse nr. 5**

Før skiftevis tommelfingeren til spidsen af pegefinger, langfinger, ringfinger og lillefinger, så der dannes et helt rundt 'O'.



Stræk ud imellem hver finger.



#### **Øvelse nr. 6**

Før tommelfingeren mod roden af lillefingeren i en stor bue.



Stræk ud.



#### **Øvelse nr. 7**

Placer underarm og håndflade på et bord.



Spred og saml fingrene.

#### **Øvelser der modvirker ømme, spændte skulder/nakke-muskler:**

- Træk skuldrene op mod ørerne og sænk dem langsomt igen.
- Rul med skuldrene.
- Bøj hovedet fra side til side.
- Drej hovedet fra side til side.

Du kan med fordel se pjecen "Gør hverdagen lettere. Tips og råd når du har en bandageret hånd eller nedsat håndfunktion" på <http://www.etf.dk/sites/default/files/uploads/public/aktivitetspjece.pdf>

10-06-2015