

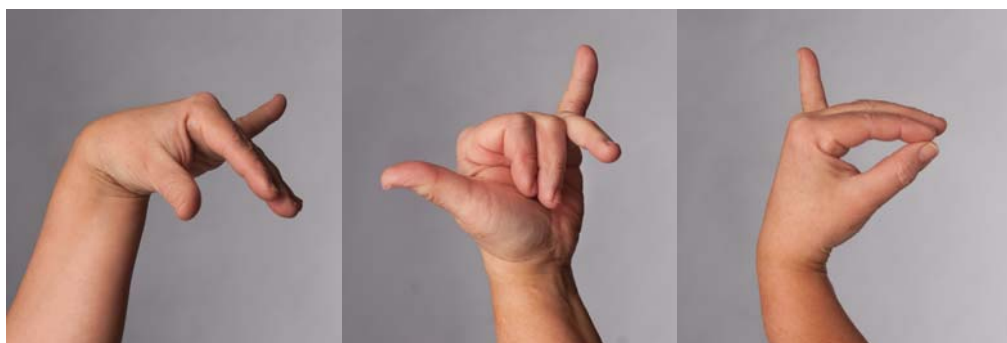
K.C.Pedersen
Stenalderen 38
2640 Hedehusene
tlf. 46 56 29 68
fax 46 56 29 11
mobiltlf. 21 64 78 68
SE.NR 17 56 17 74
E-mail: kcp@post11.tele.dk

Forslag til øvelsesprogram i forbindelse med spejlbehandling, hvor der ønskes bevægetræning.

Benyt et rum uden for meget ”visuelt og auditivt støj”. Altså et rum uden for meget pynt og et rum hvor der er ro og fred, og hvor I ikke bliver forstyrret.

Det anbefales at undersøge og træne lateralitet forud for anvendelse af spejl.

Benyt evt. ”lateralitetskort” fra scanmirror.com eller lav selv billeder af hænder i forskellige stillinger og vinkler. Graduer billederne på den måde at hænder uden værktøj og i aktivitet er lettest, mens billeder af hænder med redskaber og i aktivitet er vanskeligere:



Lateraitetskort fra
Scanmirror.com

Eksempel:



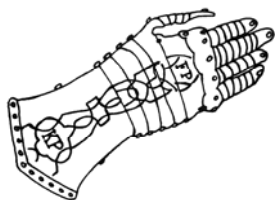
fotos – egne billeder.

Simpelt

komplekst

Når der er stor sikkerhed på hvilken hånd som er illustreret på billederne, kan man gå over til at anvende spejl.

Der startes med at se uden at bevæge. Hjernen skal ”erkende” at det er den ekstremitet som egentlig ligger bag spejlet, som ses i spejlet. ”Forbindelse” skal oprettes og fornemmes.



K.C.Pedersen
Stenalderen 38
2640 Hedehusene
tlf. 46 56 29 68
fax 46 56 29 11
mobiltlf. 21 64 78 68
SE.NR 17 56 17 74
E-mail: kcp@post11.tele.dk



Når der er god kontakt kan bevægetræning påbegyndes:

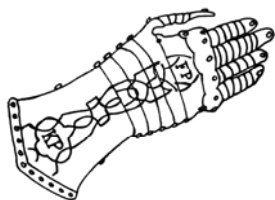
Forslag til ubelastede øvelser:



løft en finger ad gangen.



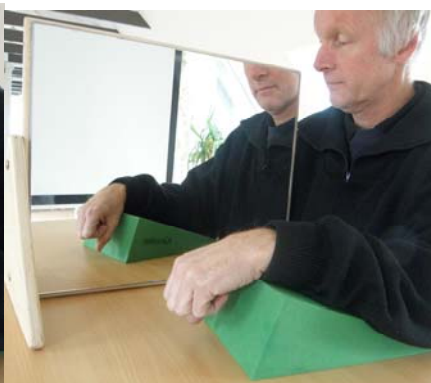
løft tommel op fra bordet.



K.C.Pedersen
Stenalderen 38
2640 Hedehusene
tlf. 46 56 29 68
fax 46 56 29 11
mobiltlf. 21 64 78 68
SE.NR 17 56 17 74
E-mail: kcp@post11.tele.dk

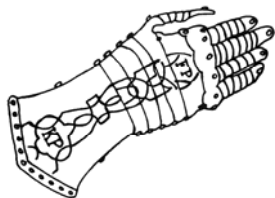


skiftevis vend håndfladen opad/nedad



anvend evt. en pude til fleksion/ekstensionstræning af håndled.
Alternativt - læg hånden i håndkantsstilling og flekter/ekstender i håndleddet.





K.C.Pedersen
Stenalderen 38
2640 Hedehusene
tlf. 46 56 29 68
fax 46 56 29 11
mobiltlf. 21 64 78 68
SE.NR 17 56 17 74
E-mail: kcp@post11.tele.dk



flekter/ekstender fingrene

Andre forslag kan være træning med pincetgreb til samtlige fingre (både lateralt og tip-to-tip), ”spille klaver” eller bevæge hånden frem og tilbage/op og ned i planet. Det er blot vigtigt at bevægelsen er kendt af patienten, og at bevægelsen udføres i et normalt tempo (ingen hastværk).

OBS. Ingen af ovennævnte øvelser må fremkalde smerter. Såfremt det sker, skal behandlingen stoppes med det samme.

Øvelserne vælges og sammensættes efter behov. OBS at patienten ikke udtrættes og mister koncentration.

Ovennævnte øvelser skal kun betragtes som en ”Ide-bank” og ikke som et resultat af en forskning.

Kirsten C. Pedersen
Specialergoterapeut i håndterapi