

Håndøvelser med Thera-Band tube

Nedenfor vil du finde håndøvelser til træning af hænder og håndled.
Hvis du har nogle problemer med dine hænder, anbefales det, at du inden du træner med disse øvelser, taler med enten din læge eller terapeut, så du er sikker på at du ikke overbelaster dine hænder og håndled.
Inden du påbegynder et øvelsesprogram, er det vigtigt at varme op, så cirkulationen i arm/arme er optimal.
Forud for al træning, bør der være en god og grundig opvarmning. Denne opvarmning kan foregå enten ved at brug en varmepude eller en varm pakning i ca. 10-15 min., eller paraffinhandske eller ved aktivt at bevæge hele armen med pumpeøvelser over hjertehøjde eller "tørre bord af" i store cirkelbevægelser.



Det er vigtigt at du sidder godt når du træner. Dvs. sidder på en god stol og ved en tilpas højde på bordet.

Øvelse 1



Læg Thera-Band tube omkring fingrenes grundstykker, med enderne mod tommel. Håndleddet i neutral stilling. Træk hånd og fingre over mod lillefingersiden, mens tuben holdes fast med modsat hånd.

Øvelse 2



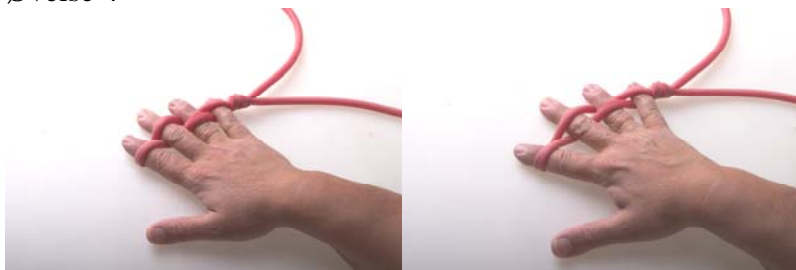
Læg Thera-Band tube omkring fingrenes grundstykker, med enderne mod lillefingeren. Håndleddet i neutral stilling. Træk hånd og fingre over mod tommelfingeren, mens tuben holdes fast med modsat hånd.

Øvelse 3



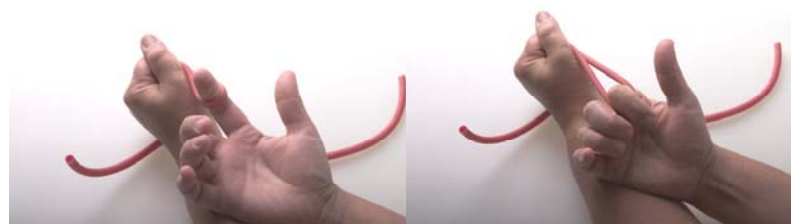
Læg Thera-Band tube omkring fingrenes grundstykke. Enderne samles og holdes med modsatte hånd og holdes vinkelret på grundstykkerne. Bøj i grundleddene. Vær sikker på at modsatte hånd ikke følger med i bevægelsen, men holder spændingen på tuben.

Øvelse 4



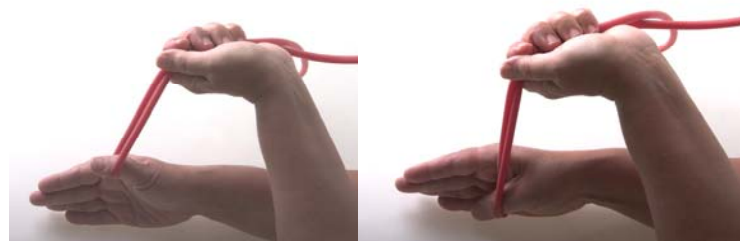
Vikl Thera-Band tube omkring de samlede fingre, så der mellem fingrene er et "kryds". Bind evt. en knude ved lillefingeren. Spred fingrene.

Øvelse 5



Læg tuben omkring en finger, saml enderne bag ved. Bøj fingeren så meget som muligt, mens spændingen holdes af modsatte hånd. Gentag øvelsen med de andre fingre

Øvelse 6



Læg Thera-Band tube omkring tommel. Tommel i neutral stilling. Saml enderne og hold spændingen med modsat hånd. Foretag en oppositionsbevægelse i tommel.