

ØVELSER FOR HÅNDLED OG UNDERARM UDEN MODSTAND

Følgende øvelsers formål er udelukkende at vedligeholde eller øge bevægelse og motorik i håndled og underarm.

Samtlige øvelser foretages siddende ved et bord.

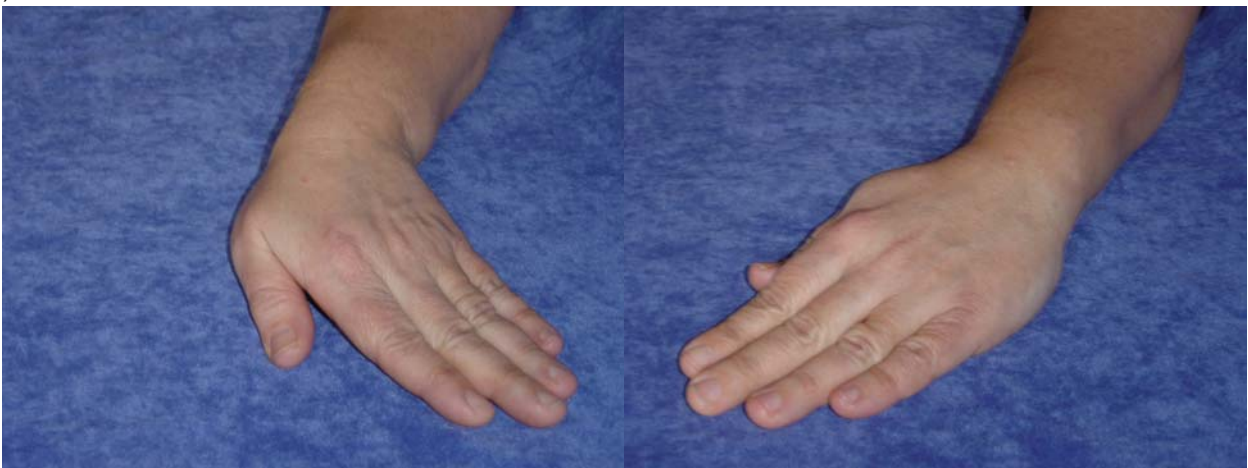
Start med at lave øvelserne med 5 gentagelser – øg antallet af gentagelser efterhånden som du bliver god og ikke får smerter efter at have udført øvelserne.

Øvelse 1



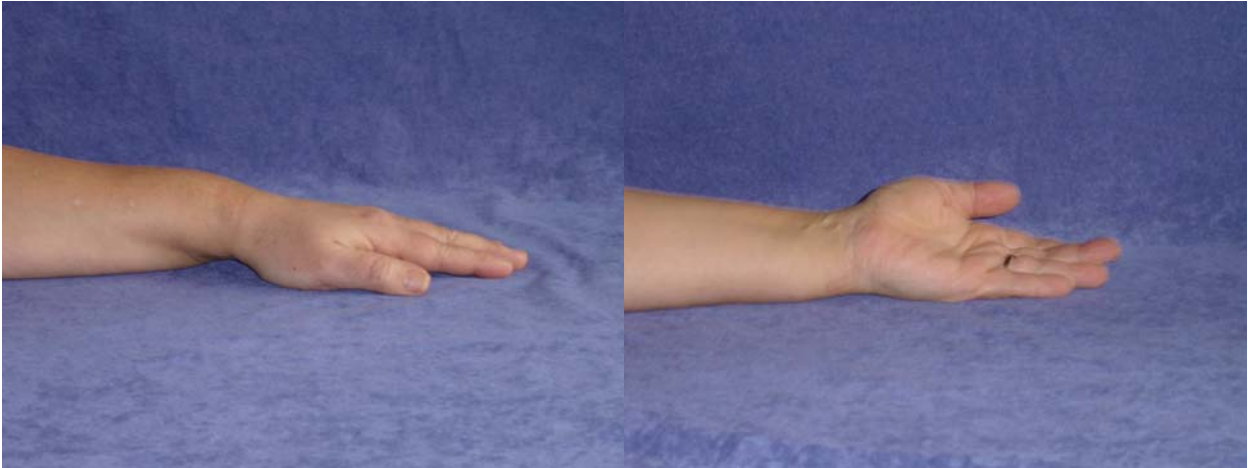
Løft hånden op fra bordet, bøj hånden nedad, bøj hånden opad (slap af i fingrene). Læg mærke til at når hånden er bøjet nedad strækkes fingrene automatisk, mens fingrene bøjes på håndledet vippes bagover. Dette er et tegn på at fingrene er afslappet under øvelsen

Øvelse 2



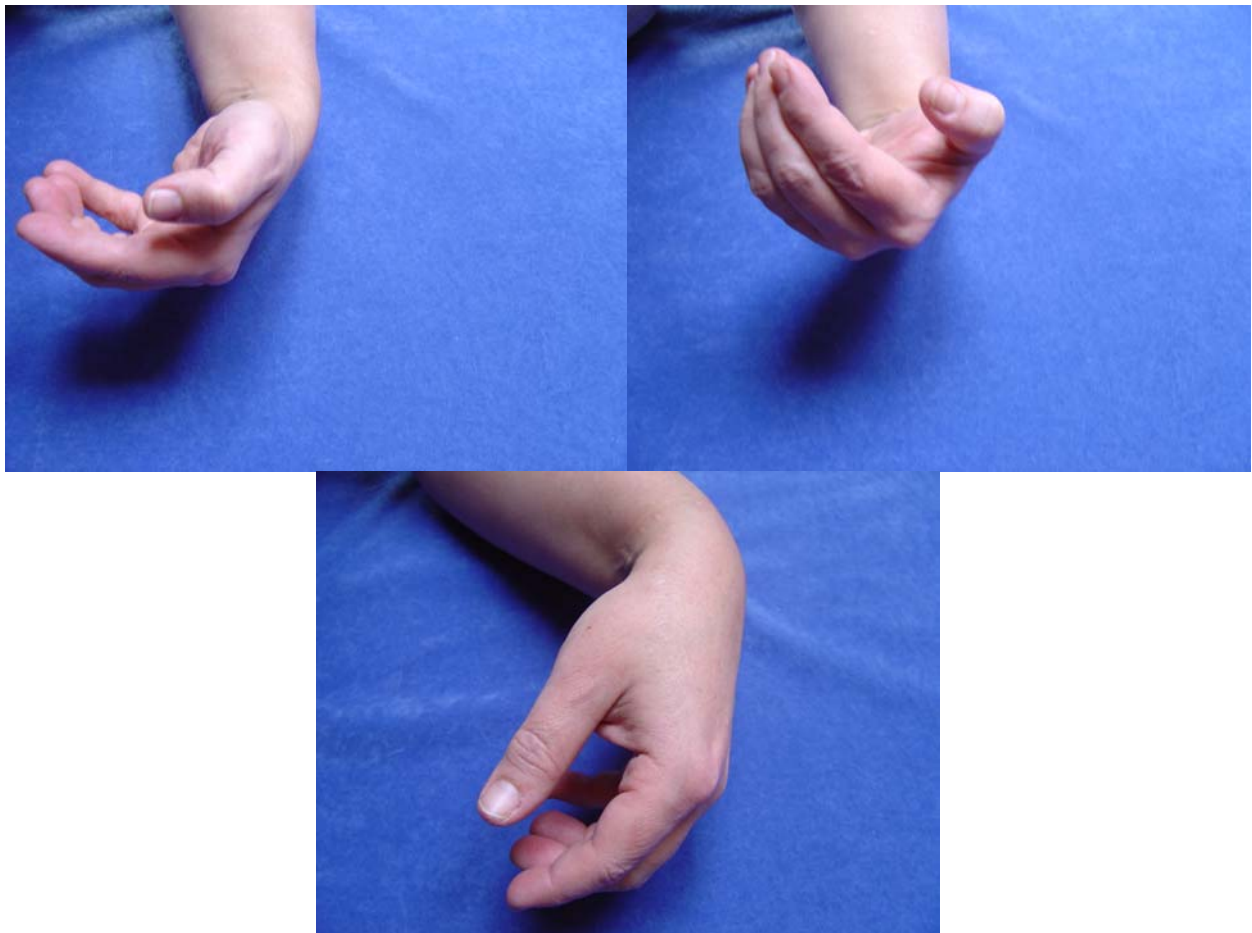
Læg hånden på bordet med håndfladen nedad. Lad underarmen blive i bordet. Løft hånden og flyt den så langt over mod lillefingersiden som muligt. Læg den ned på bordet. Løft hånden igen, og flyt den så langt over mod tommelfingersiden som muligt.

Øvelse 3



Sæt albuerne "fast" ind til kroppen, læg albuen og underarmen fladt på bordet, læg håndfladen ned i bordet. Løft kun hånden og vend håndfladen opad.

Øvelse 4



Slut øvelsesprogrammet af med at lade håndleddet tegne cirkler i luften, mens fingrene slapper af.