

Træningsprogram for smerter i albuen

Formål med øvelserne:

- Dæmpe smerte
 - Øge styrken
- Nedsætte inflammation

GODE RÅD TIL ELASTIKTRÆNINGEN:

- Start træningen uden belastning (elastik).
- Lav øvelserne 2 gange dagligt, indtil de kan udføres uden at fremprovokere smerte.
 - Når du i ét sæt kan lave mere end 12 gentagelser, bør belastningen øges.
 - Lav gerne øvelserne med begge arme.



Træningsprogram for smerter i albuen

Øvelse 1.

SÅDAN GØR DU:

Hold en avisside ud strakt arm, og krøl den sammen.

Gentag 5 gange.



Øvelse 2.

SÅDAN GØR DU:

Saml fingrene og sæt et gummibånd rundt om dem.

Spred fingrene indtil du kan mærke, at gummibåndet giver modtand.

Gentag øvelsen 3 gange med 10 gentagelser.



Øvelse 3.

SÅDAN GØR DU:

Sæt dig ved et bord og lad underarmen hvile på bordet. Håndfladen skal vende nedad mod gulvet.

Vikl en træningselastik rundt om din hånd. Brug din ene fod til at holde elastikken i spænd.

Bøj hånden mod gulvet, og bøj den dernæst så langt tilbage du kan. Hold denne stilling et øjeblik.

Gentag øvelsen 3 gange af 10 gentagelser.



Ergoterapeut og Cand. Scient Idræt og Sundhed Maria Knudsen

www.mk-sund.dk

info@mk-sund.dk

Træningsprogram for smerter i albuen

Øvelse 4.

SÅDAN GØR DU:

Sæt dig ved et bord og lad underarmen hvile på bordet. Håndfladen skal vende opad.

Vikl en træningselastik rundt om din hånd.

Stræk hånden mod gulvet, og bøj den dernæst så langt op du kan. Hold denne stilling et øjeblik.

Gentag øvelsen 3 gange af 10 gentagelser.



Øvelse 5.

SÅDAN GØR DU:

Stræk håndleddet, og træk med modsatte arm til du mærker et stræk på armens underside.

Hold strækket i ca. 20 sekunder.



Øvelse 6.

SÅDAN GØR DU:

Bøj håndleddet, og træk med modsatte arm til du mærker et stræk på armens overside.

Hold strækket i ca. 20 sekunder.

