

Albuen (Øvelsesprogram)



Du skal bevæge albuen inden for smertegrænsen. Det vil sige, bevægelsen ikke må medføre smerte, men det må gerne stramme, prikke og trække i albuen.

Pres ikke albuen "ind i smerten". Smerter skal IKKE trænes væk!

I starten kan der opstå hævelse og ømhed af albuen, særligt efter træningen. Du må ikke løfte noget tungt. En ispakning omkring albuen kan som regel lindre smerten og samtidig nedsætte en eventuel hævelse og ømhed. Pak isen (evt. en pose frosne ærter eller brun sæbe) ind i et viskestykke og lad det ligge på albuen i ca. 20 min.

Gode råd

Forsøg at bruge armen til daglige gøremål. Sving naturligt med armen når du går. Dvs. hold den ikke ind til kroppen.

Træning

Øvelserne udføres for at øge bevægeligheden i albueleddet.

- Alle øvelserne udføres langsomt og glidende, IKKE med ryk og stræk.
- De afkrydsede øvelser skal udføres 2-3 gange dagligt á ca 10 gentagelser.
- Fortsæt med øvelserne i 3 måneder - eller så længe du synes, du har gavn af dem. Er du i et genoptræningsforløb fortsætter du med øvelserne så længe din trænende terapeut anbefaler det.

Venepumpeøvelser



Skiftevis knyt hånden og stræk fingrene igen. Hold gerne armen op over hovedet, mens øvelsen udføres.

Du kan evt. supplere med at strække og bøje albuen samtidig.

Øvelser



Øvelse nr. 1

Sid med albuen ind til kroppen. Bøj og stræk over albueleddet.

Hjælp evt. med modsatte hånd.

Øvelsen kan også udføres liggende.



Øvelse nr. 2

Sid med underarmene godt understøttet på et bord. Flet fingrene og drej armen så håndfladerne skiftevis rører ved bordet.



Øvelse nr. 3

Sid ved et bord med en klud/viskestykke under hånden. Lad armen glide i forskellige retninger (frem/tilbage, til siderne og rundt i cirkler)



Øvelse nr. 4

Sid ved et bord med en bold i hånden. Stræk albuen så hånden ruller hen over bolden og tilbage igen.



Øvelse nr. 5

Sid ved siden af et bord med armen understøttet på bordet og en ½ liters vandflaske med vand i hånden. Drej armen, så håndfladen vender op mod loftet og drej tilbage igen, så håndfladen vender ned mod gulvet.



Øvelse nr. 6

Lig med et sammenrullet håndklæde under overarmen og en ½ liters vandflaske med vand i hånden. Bøj og stræk armen over albueleddet.