

TRÆNING FOR ALBUE OG UNDERARM

Let øvelse

Mellem øvelse

Svær øvelse

Øvelse 1A - Let



Sæt dig på en stol, og placer din underarm på låret. Luk hånden, og bøj håndfladen mod gulvet. Løft hånden, så langt tilbage du kan. Hold stillingen et øjeblik, og kom langsomt tilbage. Gentag øvelsen 10 gange med hver arm.

Øvelse 1B - Mellem



Sæt dig på en stol, sno din elastik et par gange om den ene hånd og placer den under din fod. Hvil underarmen på låret. Bøj hånden mod gulvet, og løft den langsomt så langt tilbage, du kan. Hold stillingen et øjeblik, og kom langsomt tilbage. Gentag øvelsen 10 gange med hver arm.

Øvelse 1C - Svær



Sæt dig på en stol, og sno din elastik et par gange om den ene hånd. Placer elastikken under modsatte fod, og hvil underarmen på låret. Stræk albuen, og drej tommelfingeren indad. I én bevægelse bøjer du albuen, og drejer tommelfingeren udad. Hold stillingen et øjeblik, og kom tilbage. Gentag øvelsen 10 gange med hver arm.

Øvelse 2A - Let



Sæt dig på en stol, og placer din underarm på låret. Luk hånden, og bøj håndryggen mod gulvet - det er din udgangsstilling. Løft hånden, så langt op du kan. Hold stillingen et øjeblik, og kom langsomt tilbage. Gentag øvelsen 10 gange med hver arm.

Øvelse 2B - Mellem



Sæt dig på en stol, og sno din elastik et par gange om den ene hånd. Placer elastikken under din fod, så den er godt stram. Læg underarmen på låret, og luk hånden om elastikken. Start med at bøje hånden bagud, så langt du kan. Hold stillingen et øjeblik, og kom langsomt tilbage. Gentag øvelsen 10 gange med hver arm.

Øvelse 2C - Svær



Sæt dig på en stol, og sno din elastik et par gange om den ene hånd. Placer elastikken under den modsatte fod. Placer underarmen på låret, og bøj let i hånd og albue. I én bevægelse bøjes først hånden og så albuen. Hånden kommer næsten op til skulderen. Hold stillingen et øjeblik, og stræk albue og arm igen. Gentag øvelsen 10 gange med hver arm.

Øvelse 3A - Let



Stil dig med fronten mod en væg. Placer hænderne på væggen, lidt under skulderhøjde. Træd et lille skridt væk fra væggen, og placer fødderne i hoftebreddes afstand. Bøj albuerne, og læn dig frem mod væggen, så langt du kan. Gentag øvelsen 10 gange.

Øvelse 3B - Mellem



Stil dig med fronten mod en væg. Placer begge hænder på væggen i skulderbreddes afstand og lidt under skulderhøjde. Træd et stort skridt tilbage. Placer dine fødder i hoftebreddes afstand. Hold stillingen et øjeblik. Skub fra med begge arme, og stræk igen dine albuer. Gentag øvelsen 10 gange.

Øvelse 3C - Svær



Stil dig med fronten mod en væg. Placer din ene hånd på væggen, lidt under skulderhøjde. Træd et skridt væk fra væggen, og hav fødderne i hoftebreddes afstand. Den hånd du ikke træner, placeres i lænden. Ret dig op i kroppen, og kig lige frem. Bøj albuen, og læn dig frem mod væggen. Hold stillingen et øjeblik, og skub dig igen fra væggen. Gentag øvelsen 10 gange med hver arm.

VEJLEDNING TIL TRÆNINGSPROGRAMMET

- ▶ Du kan bruge øvelserne, hvis du har lette smerter i albue og underarm
- ▶ Få evt. din læge eller fysioterapeut til at vurdere, om du kan træne selv
- ▶ Se [introduktionsvideoen](#) på patienthåndbogen.dk, inden du går i gang
- ▶ Træningselastikken fås med forskellig modstand (farve) i sportsbutikker
- ▶ Start på det letteste niveau (A) og øg herefter gradvist sværhedsgraden
- ▶ Sørg for at komme igennem alle tre øvelser (øvelse 1, 2 og 3) i programmet i løbet af en dag
- ▶ Det er ikke sikkert, at du er på samme niveau (A, B eller C) i de tre øvelser
- ▶ Husk også at få lavet anden almindelig fysisk aktivitet som at gå ture eller cykle, det virker lindrende på dine smerter

For hver enkelt øvelse gælder

- ▶ Lav bevægelserne i et roligt tempo, så musklerne spændes og udtrættes under øvelsen
- ▶ Du skal kunne udføre 3 sæt af 10 gentagelser af øvelsen med god kontrol på samme dag, og uden at dine smerter forværres, inden du går videre til næste niveau
- ▶ Lav øvelsen 3 til 4 gange om ugen – f.eks. hver anden dag
- ▶ Forværres dine smerter væsentligt, og falder de ikke til ro kort tid (1-2 timer) efter træning, træner du måske på for højt niveau



Brug QR-koden til at gå til albue- og underarmsøvelser
på Patienthåndbogen på sundhed.dk