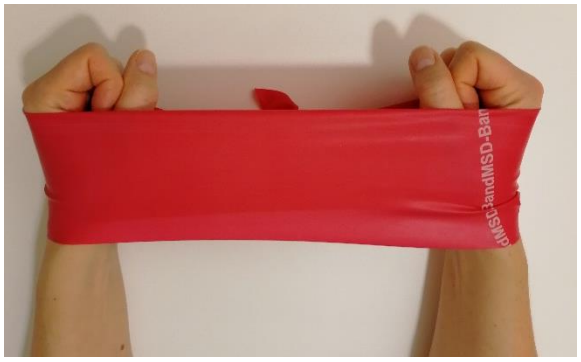
Styrkeövningar för handleden - Hemträningsprogram

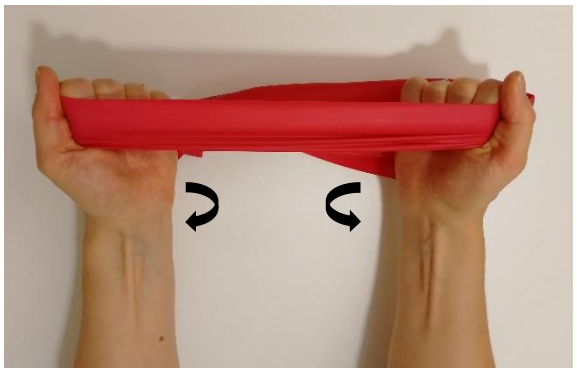
Träna_____gånger/dag_____repetitioner

Utför övningarna långsamt.



1) Lägg bandet runt handryggen. För en eller båda händerna utåt, bromsa rörelsen tillbaka. Viktigt att handlederna är stabila genom hela övningen.

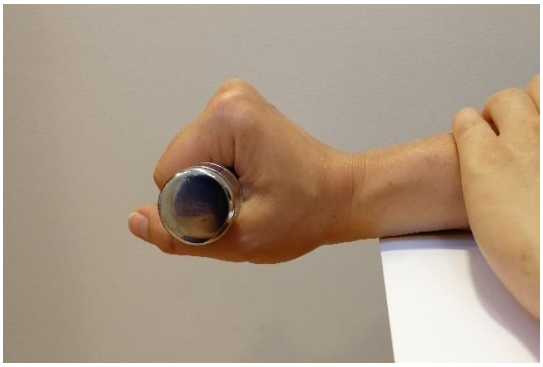
2) Håll bandet med båda händerna. Drag isär händerna så att bandet sträcks. Viktigt att handlederna är stabila genom hela övningen.



3) Håll bandet med båda händerna med handflatorna nedåt. Vrid långsamt så att handflatorna vänds uppåt som på bilden. Viktigt att handlederna är stabila genom hela övningen.

4) Håll bandet med båda händerna med handflatorna uppåt. Vrid långsamt så att handflatorna vänds nedåt som på bilden. Viktigt att handlederna är stabila genom hela övningen.

5) Håll bandet med båda händerna, den ena handen ovanför den andra. Tummarna ska vara uppåt. För en eller båda händerna ifrån varandra, bromsa rörelsen tillbaka. Viktigt att handlederna är stabila genom hela övningen.



6) Stabilisera underarmen mot ett bord med handen utanför. Håll i lämplig vikt, ca 0,5kg. Lyft handen uppåt så långt som möjligt, sänk sakta tillbaka.

7) Lägg underarmen på ett bord. Greppa om ett längre föremål med lite tyngd, t.ex. en hammare. Vrid långsamt underarmen fram och tillbaka.

.....

.....

sahlgrenska.se 1177.se

Programmet är kopplat till din behandling som du fått i samband med ditt besök på sjukhuset