

Regionale basisøvelser.

Oversigt: Torben Halberg.

Vigtigt! Alle øvelser, der udføres siddende eller stående, indledes med **kasseøvelsen**, for at opnå den korrekte udgangsstilling. Spændingen mellem skulderbladene skal helst fastholdes under de følgende øvelser.

Hvis øvelser skal udføres til begge sider, skal man altid tilstræbe symmetri i slutfasen af et øvelsesforløb.

Specifikke regionale øvelser kan tilføjes, hvor dette skønnes nødvendigt for at opnå et tilfredsstillende resultat.

Columna cervicalis: Symmetrisk hoveddrejning
Tungeøvelsen
Øvelse for anteriore halsmuskler "Curl Up"
Scalenerudspænding. (tilføjes ofte først senere)

Columna thoracalis og thorax: Brystbensøvelsen.

Vægpres pga. skuldermusklers fiksering på thoraxvæggen, "Uret Rundt"
Kombineret skulderøvelse (af samme grund)

Columna lumbalis: Sveje/mobiliseringsøvelser, i specifikke niveauer, stående og fremliggende
3-9 øvelsen rygliggende
Stående "Lateralt" Shift" mod væg, med sveje/mobiliseringkomponent
tilføjet.
"Bridge", "Curl-Up" og "Sit Back"

Pelvis: "Pep Walk". Forbud mod løb eller jogging indtil pelvis er stabilt
For dysfunktion kombination 2, sveje/mobiliseringsøvelser

For dysfunktion kombination 1 og 3, flektionsøvelser

”Shot Gun”

Nedre laterale kvadrant: Tændingstræning fremliggende og styrketræning ”hund der letter ben”

Tændingstræning sideliggende og træning af m. gluteus medius

”Heel-Gliding”

Hofte/lår:

Frøøvelsen og øvelsen for hoftens udaddrere

Frierøvelsen for psoasmuskulatur og lårets forside

Rygliggende eller stående øvelse for lårets bagside

Knæ:

Mobilisering af proksimale tibio-fibulærled og ligamentum coronaria

”Squat”-øvelse med opspændt bækkenbund (m. vastus medialis)

Fod:

Øvelse for bagerste tværakse

Øvelse for mediale fodbue. (karklud – vugge - karklud)

Øvelse for hælsore

Øvelse for fodens fleksorer

Øvre laterale kvadrant: Tændingstræning (husk kasseøvelsen først)

Styrketræning af m supraspinatus

Skulder:

Kombineret skulderøvelse

Styrke- og stabilitetstræning af hele skulderen

Vægpres med ”Uret Rundt”

Udspænding af mm. pectoralis major og minor

Albue: Udspænding af lig. collaterale radiale

Hånd: Pronations-/supinationsøvelser for hånd og underarm

Fleksions-/ekstensionsøvelser, rotations/sidebøjningsøvelser med MET, for alle hæmmede ledfunktioner

"Buddha"-øvelsen

Øvelse for begyndende karpaltunnelsyndrom

Nakkeøvelse 1

Kasseøvelsen

Skuldrene føres lige opad, lige bagud og skulderbladene føres samlet ned mod baglommerne. Denne stilling for skuldrene skal så helst fastholdes.

I starten skal øvelsen nok gentages 100 gange dagligt, da man ofte hurtig glemmer at holde stillingen, men efter 3 måneder kan man nøjes med at lave øvelsen 1 gang dagligt.

Det er vigtigt, at det kun er i skulderpartiet bevægelsen foregår. Dette kan opnås ved, at man enten folder hænderne foran kroppen, eller hvis man sidder ved et bord, så holde hænderne på bordet i den arbejdsstilling man skal have efter øvelsen.

Symmetrisk hoveddrejning.

Man starter altid med kasseøvelsen.

Man drejer hovedet først mod den strammeste side. Man drejer hovedet yderligere ved med øjnene at prøve at se længere bagud. Nogen gange kan man også opnå dette ved at trække vejret ind og holde det 4-7 sekunder. Efter udånding kan hovedet drejes lidt mere. Man ser ned på skulderen og mærker sig et punkt. Herefter drejes hovedet til den modsatte side indtil man kan se samme punkt på den anden skulder.

Øvelsen gentages 3 gange i en serie.

Øvelsen skal gentages mange gange dagligt.

Nakkeøvelse 2

Tungeøvelse

Man skal se på sin arbejdsopgave og herefter trækkes tungen lige tilbage i munden. Herved kan man trække hovedet bagud med de dybe forreste halsmuskler. Dette afspænder automatisk bagerste nakkemuskler.

Når hovedet er trukket tilbage, holdes denne stilling, og tungen kan slappes af.

Øvelsen kan gentages et vilkårligt antal gange ved skiftende arbejdsopgaver.

Scalererudspænding

Man starter altid med kasseøvelsen.

Venstre sides halsmuskler

Hvis man skal udspænde det venstre muskelkompleks, skal man føre venstre arm om på ryggen og lægge højre hånd hen over hovedet. Man skal først se lige frem og samtidig presse hovedet let mod venstre i 4 sekunder, mens højre hånd holder hovedet så der ingen bevægelse sker. Herefter slapper man af i 4 sekunder, og til sidst lader man hovedet falde lidt over mod højre ved egen kraft i 4 sekunder. Fra denne nye position gentages øvelsen 2 gange yderligere.. Husk hele tiden at se lige frem.

Man går tilbage til udgangsstillingen.

Herefter ser man lidt skråt op mod venstre og øvelsen gentages 3 gange.

Til sidst ser man lidt skråt ned mod højre og øvelsen gentages 3 gange.

Højre sides halsmuskler

Hvis man skal udspænde det højre muskelkompleks, skal man føre højre arm om på ryggen og lægge venstre hånd hen over hovedet. Man skal først se lige frem og samtidig presse hovedet let mod højre i 4 sekunder, mens venstre hånd holder hovedet så der ingen bevægelse sker. Herefter slapper man af i 4 sekunder, og til sidst lader man hovedet falde lidt over mod venstre ved egen kraft i 4 sekunder. Fra denne nye position gentages øvelsen 2 gange yderligere. Husk hele tiden at se lige frem.

Man går tilbage til udgangsstillingen.

Herefter ser man lidt skråt op mod højre og øvelsen gentages 3 gange.

Til sidst ser man lidt skråt ned mod venstre og øvelsen gentages 3 gange.

Man kan gentage øvelsen flere gange dagligt. Husk at den anvendte muskelkraft skal være lille.

Nakkeøvelse 3

Øvelse for halsens dybe forsidemuskler og "curl up"

Man ligger på ryggen. Hovedet i starten på en pude, senere fladt.

Knæene må gerne være bøjede.

Hagen trækkes helt ind mod brystet.

Hovedet løftes 3 cm. Hagen skal fortsat være trukket helt ind til brystet.

Tæl langsomt til 10 i denne position.

Sænk hovedet langsomt. Hagen skal fortsat være trukket ind til brystet.

Til sidst slippes hagen fri.

Øvelsen gentages 3 gange i 3 serier.

Øvelsen kan udvides med "curl up"

Samme udgangsposition.

Hagen holdes trukket ind til brystet under hele øvelsen.

Hovedet løftes langsomt op indtil man mærker, at skulderbladene er frie af underlaget.

Stillingen holdes i 10 sek., herefter rulles langsomt tilbage.

Først når man er helt tilbage slippes hagen løs.

Øvelsen gentages 3 gange i 3 serier.

Brystkasseøvelse 1

Øvelse for hele brystkassen

2 fingre på den ene hånd placeres på forsiden af den øverste ende af brystbenet.

2 fingre fra den anden hånd placeres på forsiden af den nederste ikke ømme del af brystbenet.

Fingrene presses ind mod brystbenet mens de to hænder føres mod hinanden. Samtidig krummer man sig sammen omkring hænderne. I denne stilling trækkes vejret maksimalt ind og holdes i minimum 7 sekunder. Herefter åndes ud mens stillingen fastholdes. Vejtrækningen gentages som ovenfor 2-3 gange.

Med denne øvelse mobiliseres den øverste del af brystkassen.

Herefter trækkes hænderne fra hinanden og man retter sig op. Husk fortsat at holde et tryk mod brystbenet. Vejtrækningen gentages som ovenfor beskrevet 2-3 gange.

Herved mobiliseres den nederste del af brystkassen og mellemgulvet.

Den samlede øvelse kan gentages 1-2 gange og gerne mange gange dagligt.

Øvelsen suppleres ofte med **Skulderøvelse 1, Kombineret skulderøvelse**, og **Skulderøvelse 3, Vægpres og "uret rundt"**.

Lændeøvelse 1

Sveje- og mobiliseringsøvelse for lænderyggen

Stående Øvelse

Hænderne og føddernes placering er afhængig af, hvilket niveau man ønsker at behandle.

1. Er det nederste lændehvirvel, L5 eller næstnederste lændehvirvel L4, anbringes hænderne i højde med hoftekammen med begge tommelfingre over de store rygmuskler. Fødderne skal være udadrejede i "Chaplinstilling".
2. Maven skal trækkes maksimalt frem.
3. Fra denne stilling skal begge tommelfingre udføre et kort puf ind i ryggen så svejet øges.
4. Man går tilbage til punkt 1 og gentager herfra øvelsen i en serie på 5 – 10 gange.

Den samlede øvelse gentages gerne mange gange dagligt.

Er området, man ønsker at behandle, beliggende højere oppe på lænderygsøjlen, f. eks. svarende til L2, anbringes tommelfingrene ca. 5 cm. højere oppe end hoftekammen. Fødderne skal nu være placeret parallelle.

Herefter gentages øvelsen som ovenfor beskrevet.

Ønsker man at behandle området svarende til overgangszonen mellem bryst og lænderyggen, skal tommelfingrene placeres ca. 10 cm højere oppe end hoftekammen. Fødderne skal nu være indadrejede.

Herefter gentages øvelsen som ovenfor beskrevet.

Fremliggende Øvelse

Man ligger på maven

1. Ved svejeøvelserne er det vigtigt at anbringe fødderne i den samme stilling som ovenfor beskrevet afhængig af hvilket niveau man ønsker at behandle.

2. Hænderne anbringes ud for skuldrene og man går op i svej så højt som man kan, samtidig med at skambenet forbliver i underlaget.
3. Vejret trækkes maksimalt ind, og man holder det i 4 – 7 sek. Man ånder ud mens man er oppe i svejestillingen. Det er meget vigtigt at fastholde svejestillingen under udåndingen, da dette mobiliserer ryggen.
4. Man går tilbage til punkt 1. Øvelsen gentages gerne 10 gange i træk og gerne 3 gange dagligt.

Lændeøvelse 2

3-9 øvelse

Man ligger på ryggen med bøjede ben og fødderne i gulvet.

Man suger maven ind (skambenet op mod 12), og dette holdes under den videre øvelse.

Lad benene langsomt falde til den ene side. Man skal holde igen med rygmuskulaturen.

Knæene trækkes langsomt over til den modsatte side vha. ryggens muskulatur.

Dette gentages 10 gange til hver side.

Øvelsen kan forstærkes ved at placere armene ud til siden i stedet for langs kroppen.

"Bridge", "curl-up" og "sit back"

Øvelserne kan udføres individuelt med 10 repetitioner, eller i en samlet serie, der gentages 10 gange.

"Bridge". Rygliggende med bøjede knæ og fødderne i gulvet.

Ballen og rygmuskulatur spændes, og man rejser kroppen op i en maksimal bro. Hold stillingen

7-10 sek.

Gå langsomt tilbage til udgangsstillingen.

"Curl-up". Samme udgangsstilling.

Hagen trækkes maksimalt ind mod brystet og holdes i denne position under hele øvelsen.

Hovedet løftes langsomt op, indtil skulderbladene er frie af underlaget.

Hold stillingen i 7-10 sek., og gå langsomt tilbage til udgangsstillingen.

"Sit back". Man sidder på gulvet med bøjede ben og fødderne i gulvet.

Man strækker armene frem foran kroppen, og læner sig langsomt tilbage. Hælene skal forblive i gulvet. Yderstillingen holdes i 7-10sek., hvorefter kroppen med mavemusklerne langsomt trækker kroppen tilbage til udgangspositionen,

Øvelsen kan forstærkes ved, at man folder armene foran brystet.

Lændeøvelse 3

Tændings- og træningsøvelse for balle og ryg

"Hund der letter ben"

Udgangsstillingen er "kattestillingen".

Stræk det ene ben skråt opad bagud. Gerne maksimalt eller som et spark.

Gå helt tilbage med knæet på lejet før næste "spark".

Gentag 10 gange i 5 serier.

Om retningen skal være lige bagud til balletræning, eller mere skråt bagud, afhænger af, om man samtidig skal korrigere for et forkert tændingsmønster, som korrekt skal være hase, balle, modsidig rygmuskulatur og sidst samsidig rygmuskulatur. Øvelsen skal derfor udføres efter behandlerens anvisning hjemme.

Man skal engang imellem udføre øvelsen med det andet ben, da man altid kun skal træne til det føles ens på begge sider.

Træning af midterste ballemuskel (m. gluteus medius)

Man skal ligge med ryggen op ad en væg eller andet fast medie, med bøjede knæ.

Den side, der skal behandles, ligger opad.

Der anbringes en træningselastik rundt om knæene.

Knæene spredes nu mest muligt fra hinanden. Fødderne skal holdes sammen. Yderstillingen holdes kortvarigt, inden man atter langsomt samler knæene.

Øvelsen gentages 10 gange i 5 serier.

Lændeøvelse 4

Øvelse for hold i lænderyggen, "lateral shift" med svejeøvelse

Har man et hold i lænden, hvor man står let foroverbøjet, roteret og sidebøjet til venstre, og har svært ved at rette sig op, er denne øvelse meget nyttig.

Man stiller sig med venstre side mod væggen, en fodlængde fra væggen. Man bøjer venstre albue 90 grader. Og læner sig i denne position helt ind til væggen med venstre side af overkroppen.

Højre hånd sættes langs højre hoftekam, og trykker med den, den venstre hoftekam ind mod væggen under den venstre underarm.

Fra denne position tilføjes et lændesvej ved at trække maven frem.

Man øger effekten af øvelsen ved at trække vejret ind, og holde det i 7-10 sek. Efter udånding øges svejet og den introducerede højre sidebøjning.

Proceduren gentages i denne stilling 3 gange, får man går tilbage til udgangspositionen.

Hele øvelsen gentages mange gange dagligt til kroppen er rettet op.

Bækkenøvelse 1

Øvelse for bækkendysfunktionstype 1 og 3 er fleksionsøvelse og "pep walk"

Øvelse for bækkendysfunktionstype 2 er svejeøvelse (Lændeøvelse 1) og "pep walk"

Flektionsøvelse. (krummeøvelse)

Udgangsstillingen er stående med en fodlængdes afstand mellem fødderne. Er skaden f.eks. I højre side, skal man med strakt knæ bøje sig forover mod venstre, og fatte med begge hænder om venstre underben. Man bøjer i albuerne, og trækker hermed ryggen mere bøjet. Yderstillingen holdes kort, og man slapper af i armene. Herefter gentages øvelsen 3 gange i 3 serier.

"Pep Walk"

"Pep Walk" er en rask gang med markerede armsving, gerne forstærkede armsving. Gangen skal helst udføres 20 minutter dagligt, og er egentlig den bedste træningsøvelse for bækkenet.

Man skal huske, at der er forbud mod løb eller jogging, indtil bækkenringen er stabil.

"Shot gun" korrigerende øvelse for bækkenringen

Udgangsstillingen er siddende.

Den ene underarm anbringes på tværs mellem knæene. Man presser knæene mod underarmen i 5-7 sek., og slapper så af. Øvelsen gentages 3 gange. Man tester om venstre eller højre underarm er bedst at anvende = giver størst fornemmelse af spænding i bækkenringen.

Herefter samles knæene, og man holder med begge arme og foldede hænder rundt om knæene. Nu presses knæene fra hinanden, mens man samtidig med armene forsøger at holde dem samlede. Presset holdes 5-7 sek. Herefter slapper man af, før øvelsen gentages 3 gange.

Hele øvelsen gentages i 3 serier.

Hofteøvelse 1

Øvelse for hoftens indadfører og udadrejere

"Frø-øvelsen". Udspænding af hoftens indadfører

Udgangstillingen er rygliggende med knæene bøjede og fødderne samlede.

Man trækker maven ind (skambenet trækkes op mod kl. 12) og fastholder dette under hele øvelsen.

Knæene trækkes nu maksimalt fra hinanden ned mod gulvet, og strækket holdes i 5-7 sek.

Herefter slipper man i denne position trækket i 4 sek., hvorefter øvelsen gentages 3 gange i 3 serier.

Udspænding af hoftens udadrejere, f.eks. højre side

Udgangstillingen er rygliggende.

Træk med begge hænder højre knæ mod venstre skulder. Udløses der ubehag i lysken, trækkes knæet i stedet mindre opad og mere indad. Venstre ben er hele tiden strakt.

Højre knæ presses let ind i hænderne i 4 sek.. Herefter slapper man af i 4 sek., hvorefter knæet trækkes yderligere mod venstre skulder. Dette gentages 3 gange.

Hold så med en hånd om knæet og en hånd om højre fod, og træk så højre underben, med lige stor kraft i begge hænder, underbenet op mod venstre skulder.

Højre underben presses nu let ind i begge hænder i 4 sek. Herefter slapper man af i 4 sek., før underbenet trækkes mod venstre skulder. Øvelsen gentages 3 gange.

Sammenlign md venstre side, da man altid kun skal træne til symmetri.

Erfaringsmæssigt har man glæde af at udføre "frø-øvelsen" og øvelsen for udadrejere efter hinanden i 3 øvesæt. Husk at kraften man presser eller trækker med kun skal være let til moderart.

Hofteøvelse 2

Udspænding af lårets bagside rygliggende, f.eks. højre side

Udgangstillingen er rygliggende. Højre hofte er bøjet 90 grader, og knæet er bøjet.

Venstre ben er strakt.

Man griber bag om hasemusklerne lige under knæet med begge hænder.

Tæerne på højre fod bøjes maksimalt opad, og dette fastholdes under resten af øvelsen.

Herefter sparkes højre hæl op i retning mod loftet, bøjer atter i knæet, og gentager sparket opad.

Øvelsen gentages 10 gange, og yderstillingen fastholdes kort efter der 10. gang.

Øvelsen kan udføres i 3 serier.

Man skal altid sammenligne med det andet ben, da man kun skal træne til symmetri.

"Frierøvelsen" for psoasmuskulatur og lårets forsidemuskulatur. F.eks. højre side

Udgangsstillingen er en knælende stilling på højre knæ. Venstre ben er bøjet 90 grader i hofte og knæ. Højre fod er let udadrejet. Kropsholdningen er rank, og man ser skråt opad. Denne kropsholdning skal fastholdes under resten af øvelsen.

Højre hånd hviler på højre balle, Man spænder højre balle, og lader den trække kroppen fremad. Når dette er sket slapper man af i højre balle, og lader fremadglidning fortsætte maksimalt.

Yderstillingen holdes kort, hvorefter man atter spænder højre balle, og lader det starte bevægelsen tilbage til udgangsstillingen.

Øvelsen gentages 3 gange i 3 serier.

Husk at sammenligne med den anden side, da man kun skal træne til symmetri.

Knæøvelse 1

Mobiliseringsøvelse for knæ, f.eks højre knæ

Udgangsstilling er siddende på en stol med hofte og knæled bøjet 90 grader.

Man griber om underbenet med begge hænder lige under knæet, således at højre hånds 3., 4. og 5. finger griber bag om toppen af lægbenet. Højre tommelfinger placeres over ledlinien på indersiden af knæet. Venstre tommelfinger anbringes ligeledes over ledlinien i forlængelse af den højre tommelfinger. Resten af venstre hånds fingre griber bag om læggen.

Højre forfod løftes, så foden kan drejes indad og udad på hælen alene.

Nu drejer man samtidigt begge hænder og forfod mod højre. Herefter drejes begge hænder og forfoden til venstre. Øvelsen gentages 3-5 gange.

Det er vigtigt, at man drejer på hælen. Rotationsbevægelserne af fod og hænder må godt udføres med en god kraft.

Træningsøvelse af den muskulatur, der stabiliserer den indvendige fodrand, f.eks. højre fod

Udgangstilling er siddende på en stol med hofter og knæ bøjet 90 grader.

En træningselastik fikseres i den ene ende til et emne til højre for foden, mens den anden ende anbringes rundt om foden i højde med storetåens grundled.

Højre hånd holder på højre knæ, så underbenet holdes lodret under hele øvelsen.

Forfoden løftes og drejes på hælen indad, samtidig med, at foden roteres indad. Denne kombinerede bevægelse udføres mens træningselastikken strammes.

Yderstillingen fasthvides kort, og foden føres langsomt tilbage.

Øvelsen gentages 10 gange i 5 serier.

Husk at sammenligne med den anden fod. Man skal kun træne til symmetri.

Knæøvelse 2

"Squatøvelse" til styrkelse af styringen af knæskallen

Udgangstillingen er stående med en fodlængdes afstand mellem fødderne.

Man spænder bækkenbunden op, og fastholder dette spænd under hele øvelsen.

Man bøjer nu skiftevis ned i knæene og retter sig op igen, mens kroppen holdes rank. Man kan fortsætte disse bevægelser lige så længe man kan fastholde opspændingen i bækkenbunden. Slipper spændingen stopper man, og venter lidt, hvorefter øvelsen gentages i alt 3-5 gange.

Fodøvelse 1

Øvelse for bagerste tværakse og forfodsfald

Man griber med begge hænder om foden således, at begge tommelfingre placeres i fodsålen ved siden af hinanden i toppen af fodbuen.

Man folder med begge hænder foden hen over tommelfingrene i fodens længderetning.

Tæerne vipper op og ned 3-5 gange.

Herefter flyttes tommelfingrene lige fremad ca. 2cm, og øvelsen gentages i denne stilling.

Tommelfingrene rykkes atter fremad under foden 2-3-gange mens foden foldes på langs, og man vipper med tæerne.

Øvelse for den elastiske indvendige fodbue, "karklud – vugge – karklud"

Man griber med begge hænder om den indvendige fodrand således, at begge tommelfingre placeres i fodsålen. Findes der et stift eller ømt punkt i fodranden, anbringes hænderne på hver sin side af det stive/ømmelige felt. Man skal gribe bredt med hænderne om fodbuen.

Først drejes hænderne i en retning modsat hinanden, som ville man vride en karklud.

Yderstillingen fastholdes i 5-7 sek. Herefter drejes hænderne i modsat retning, og yderstillingen fastholdes igen 5-7 sek. Dette gentages 3 gange i hver retning.

Herefter drejes hænderne i samme retning opad. Yderstillingen fastholdes i 5-7 sek. Hænderne drejes nu nedad i den modsatte retning og yderstillingen fastholdes i 5-7 sek. Bevægelsen er som en vuggen. Dette gentages 3 gange.

Til sidst gentages den første bevægelse med hænderne, der drejes modsat hinanden, som man vrider karkluden 3 gange, hvor man fortsat skal huske at holde yderstillingerne i 5-7 sek.

Øvelse for hælsåle, f.eks. højre.

Man står tæt mod en væg, så tæt, at højre fods tæer er bøjet opad væggen, mens resten af foden er på gulvet. Man presser nu langsomt højre knæ ind mod væggen, og holder spændt i 5-7 sek. Man går tilbage, og gentager øvelsen 3 gange i 3 serier.

Skulderøvelse 1

Kombineret skulderøvelse.

Udgangsstillingen kan være stående eller siddende.

Hænderne foldes bag på halsen.

Skuldrene løftes opad, lige bagud og trækkes nedad, lige som kasseøvelsen. Hænderne er fortsat foldede i nakken.

Albuerne trækkes lige bagud.

Hænderne føres foldede lige bagud bort fra nakken.

Hænderne føres foldede skråt opad bagud så højt op som muligt.

Hænderne føres til slut lige ned foran ansigtet.

Øvelsen gentages 3 gange i 3 serier.

Husk, at hvert trin i øvelsen tydeligt markeres.

Styrke- og stabilitetstræningsøvelse af skulder, f.eks. højre

Øvelsen kan udføres stående eller siddende.

Man starter med **kasseøvelsen**. Venstre arm føres om på ryggen, og tommelfingeren presses mod nederste hjørne af højre skulderblad. Samtidig presses det nederste hjørne af skulderbladet mod den venstre tommelfinger. Disse to modpres fastholdes under hele resten af øvelsen. Nu føres højre arm fremad, eller opad og måske lidt udad, for sidst at beskrive en bevægelse som om man rører i en gryde. Under denne bevægelse af højre arm, må punktet tommelfinger/skulderbladsspids ikke flytte sig mere rundt, end svarende til arealet af en femkrone. Er skulderstabiliteten svag startes med meget små bevægelser af højre arm. Senere når stabiliteten øges, øges bevægelsen af højre arm.

Øvelsen kan forstærkes med en træningselastik, som f.eks. er fastgjort til et dørhåndtag.

Samme position som ovenfor med modpresset mellem tommelfinger/skulderbladsspids. Højre albue er bøjet 90 grader. Nu trækkes højre albue bagud. Positionen fastholdes kort, hvorefter man langsomt fører albuen fremad uden at punktet tommelfinger/skulderbladsspids flytter sig.

Øvelsen gentages 10 gange i 5 serier gerne flere gange dagligt.

Skulderøvelse 2

Træning af tændingsmønster i skulder, f.eks. højre skulder

Man skal altid huske, at rette skulderen op med kasseøvelsen før testning og træning af en skulder.

Højre arm anbringes bag på ryggen tæt på kroppen. Venstre hånd griber fast om højre håndled, og fastholder stillingen. Personen trækker kort højre albue udefter og slipper igen (tænd - sluk), uden der egentlig forekommer nogen bevægelse.

Dette gentages 10 gange i 5 serier.

Styrketræning ad supraspinatusmusklen i rotatorcuffen

Igen startes med kasseøvelsen. Højre arm er strakt langs siden og drejet således, at lillefingeren peger fremad. Hånden griber om en træningselastik, der føres bag om kroppen og strammes op med den venstre hånd.

Herefter trækkes højre hånd lige fremad maksimalt, og føres derefter langsomt tilbage. Albuen skal hele tiden være strakt under øvelsen.

Bevægelsen gentages 10 gange i 5 serier.

Skulderøvelse 3

Vægpres og "uret rundt"

I udgangspositionen står man ud fra væggen, med en afstand, der svarer til strakte arme og hænder i skulderhøjde, således at fingerspidserne rører ved væggen. Herefter let foroverfældning af kroppen til håndfladerne støtter mod væggen.

Albuebøjning indtil næsen rører væggen, og skulderbladene næsten mødes i midtlinjen. Hælene skal holdes på gulvet.

Langsom strækning af albuerne.

Skulderbladene trækkes fremad, nakken bøjes, og ryggen rundes maksimalt, og hold stillingen.

Forstærk øvelsen med en dyb indånding i 7-10 sek. i denne stilling

Gå langsomt tilbage til udgangsstillingen.

Øvelsen gentages 3 gange.

Øvelsen kan forstærkes med "uret rundt"

Øvelsen gentages som ovenfor beskrevet. Det er kun håndstillingerne, der ændres.

Hvor hænderne før stod svarende til kl. 3 og 9, placeres de nu uret rundt som 2-10, 1-11, 4-8, 5-7.

Man kan yderligere i stillingen 3-9, dreje hænderne med fingerspidserne hen mod hinanden eller bort fra hinanden under øvelsen.

Albueøvelse 1

Udspænding af ledbånd på ydersiden af albueleddet, f.eks. højre side

Højre albue bøjes 90 grader ind foran kroppen, og lægges til hvile oven på venstre underarm.

Venstre hånds tommelfinger placeres hen over ledspalten mellem albueben og spoleben.

Tommelfingeren trykker nedad for at tværudspænde ledbåndet i 4-5 sek.

Herefter drejes tommelfingeren nedenunder ledspalten, og her trykker opad i 4-5 sek.

Man skifter mellem de to behandlingsretninger 5-7 gange.

Hånd og håndledsøvelse 1

Øvelse for indadretning og udadretning i af underarm/håndled, f.eks. højre

Man står med højre arm tæt til kroppen og albuen bøjet 90 grader.

Er indadretningen hæmmet, drejer man først underarmen, så håndfladen vender mod gulvet. Venstre hånd holder fast om højre håndled i denne yderstilling. Man forsøger nu at dreje højre hånd i en bevægelse væk fra yderstillingen, mens venstre hånd søger at fastholde stillingen i 4 sek. Herefter slappes af i 4 sek., inden højre hånd drejes yderligere mod gulvet. Øvelsen gentages 3 gange.

Er udadretningen hæmmet, drejer man først underarmen, så håndfladen vender mod loftet. I denne yderstilling griber man med venstre hånd fast om højre hånd og fastholder yderstillingen. Man forsøger nu at dreje højre hånd i en bevægelse væk fra yderstillingen, mens venstre hånd søger at fastholde stillingen i 4 sek. Herefter slappes af i 4 sek., inden højre hånd drejes yderligere mod loftet. Øvelsen gentages 3 gange.

MET øvelse

Alle bevægelser i håndled og fingre testes i forhold til modsatte side. Findes der en hæmning, fastholdes stillingen med den anden hånd, og man yder nu et modtryk i 4 sek. Herefter slappes af i 4 sek., og man går op imod hæmningen i 4 sek.

Dette gentages 3 gange.

Buddha øvelse

Hænderne holdes samlede foran ansigtet. Håndfladerne presses mod hinanden. Man forsøger nu at føre de sammenpressede hænder nedad indtil det punkt, hvor man ikke kan holde håndfladerne samlede. Stillingen holdes 5-7 sek., hvorefter man går tilbage mod udgangspositionen.

Øvelsen gentages 5-7 gange i 3 serier.

Øvelsen er velegnet til mobilisering af håndled efter en brudskade.

Hånd og håndledsøvelse 2

Øvelse for begyndende karpaltunnel syndrom, f.eks. højre side

Udgangsstillingen kan være stående eller siddende.

Højre arm holdes nede langs siden af kroppen. Højre albue er bøjet 90 grader, og højre hånd er drejet, så håndfladen vender mod loftet.

Venstre hånd føres bag håndryggen af højre hånd, og man griber nu, med venstre hånd, omkring højre tommelfingers grundled og tommelfingerballe.

Venstre hånd øger nu højre hånds drejning maksimalt. Denne position fastholdes under resten af øvelsen. Venstre håndled vil i denne position også være bagud bøjet.

Nu Knyttes højre hånd først, og derefter strækkes og spredes fingrene på højre hånd maksimalt. Begge yderstillinger holdes kort.

Øvelsen gentages 10 gange i 5 serier mange gange dagligt. Man må påregne, at der kan gå op til 3 måneder, før den fulde effekt af øvelsen er opnået, og symptomerne på karpaltunnelsyndrom er forsvundet.