

Til samarbejdspartnere

Øvelsesprogram - til patienter med hævet hånd som følge af lammelse



Udleveres af ergoterapeut

Rehabiliteringsafdelingen

Hvem kan udføre øvelserne

Øvelserne kan udføres sammen med ergoterapeuter, fysioterapeuter og introduceret plejepersonale.

Dette øvelsesprogram er tænkt som et supplement til den øvrige behandling af hævelsen i arm og hånd.

Baggrund for de udvalgte øvelser

Programmet er udarbejdet på baggrund af anbefalinger fra International Bobath Instructor Training Association (IBITA).

Betingelser for øvelsesprogrammet

Hele programmet tager ca. 20 minutter.



Øvelsesprogrammet udføres for at stimulere lymfesystemet, så den ophobede væske kan komme væk fra patientens arm og hånd.

Det er vigtigt, at hver øvelse udføres i et stille og roligt tempo.

Giv dig god tid - tæl langsomt til tre hver gang, før du skifter stilling i øvelserne.

Hver øvelse gentages 10 gange og hele programmet udføres gerne 5 gange dagligt.

Under øvelserne skal der tages hensyn til patientens ledbevægelighed i armen. Forsøg at få så stort bevægelseslag som muligt, men uden smerter i hverken skulder eller håndled. Hos patienter med mange smerter, udføres eventuelt kun øvelse 1 og 2.

Udgangsstilling

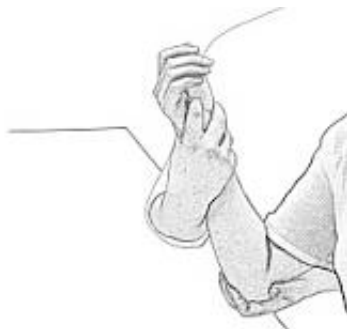
Det er optimalt at sidde ved et bord med armene hvilende på bordet, som vist på billedet.

Øvelserne kan også udføres liggende i sengen. Hjælperen skal stå eller sidde ved den lammede side.

Øvelse 1

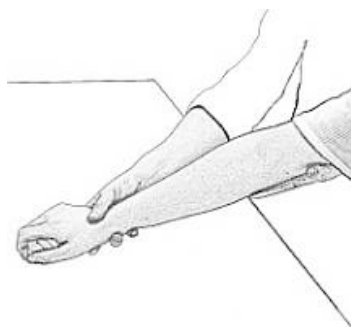
Albue

Hold patientens håndled strakt og ubevægeligt (hold ikke for stramt) og støt under albuen. Drej håndfladen opad og bøj i albuen. Hold denne stilling imens du tæller til tre.



Drej derefter underarmen, så håndfladen vender nedad mod bordet (pronation) og stræk albuen. Hold denne stilling imens du tæller til tre.

- Gentag øvelsen 10 gange



Øvelse 2

Skulder og albue

Hold patientens håndled strakt og ubevægeligt (hold ikke for stramt) og støt under albuen.

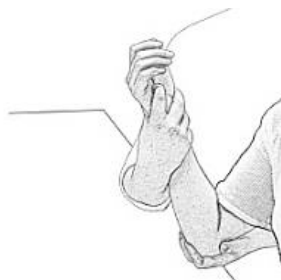
Bøj albuen med håndfladen opad.



Stræk derefter hele armen opad til skulderhøjde. Hold denne stilling imens du tæller til tre. Pas på med ikke at komme for højt op, mange patienter kan kun løfte armen til skulderhøjde.



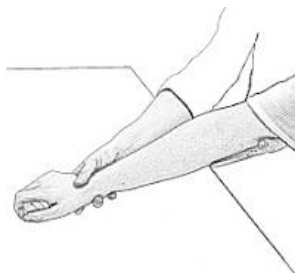
Bøj albuen igen med håndfladen mod kroppen.



Stræk derefter albuen igen med håndfladen nedad mod bordet. Hold denne stilling imens du tæller til tre.

- Gentag øvelsen 10 gange

Gentag igen øvelse 1 og 2 - 10 gange hver.



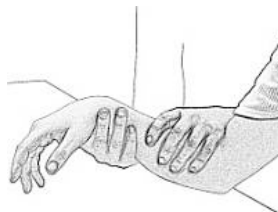
Øvelse 3 Håndled

Hold fast på patientens arm nederst på underarmen og tag med din anden hånd om patientens hånd. Bøj langsomt håndleddet op, hold denne stilling i tre sekunder.

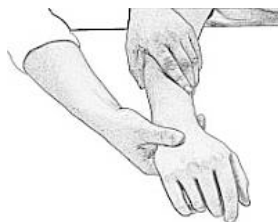


Bøj langsomt håndleddet ned.
Hold stillingen i tre sekunder.

- Gentag øvelsen 10 gange



Hold fast om arm og hånd som før.
Bevæg langsomt håndleddet til den ene side.
Hold stillingen i tre sekunder.



Bevæg langsomt håndleddet tilbage til modsatte side og hold stillingen i tre sekunder.

- Gentag øvelsen 10 gange

Gentag igen øvelse 1 og 2 -10 gange hver.



Øvelse 4

Fingre

Hold fast om patientens håndled med den ene hånd. Den anden lægger du oven på patientens hånd. Lad albuen være bøjet og understøttet af bordet. Start med langsomt at bøje fingrenes grundled.



Derefter bøjer du mellemlid og yderlid.
Hold stillingen i tre sekunder.



Stræk langsomt fingrene, hvor du starter med grundled.



Derefter strækker du mellemlid og yderlid.
Hold stillingen i tre sekunder.



- Gentag øvelsen 10 gange.

Øvelse 5

Tommel

Støt om patientens håndled med din ene hånd. Lad patientens albue være bøjet og understøttet af bordet. Start med langsomt at bøje tomlen i grundleddet.



Derefter bøjer du i yderleddet. Hold denne stilling i tre sekunder.



Stræk langsomt fingeren igen, hvor du starter med grundled og derefter yderled. Hold denne stilling i tre sekunder.

- Gentag øvelsen 10 gange.

Gentag nu øvelse 3 for håndleddet.

Slut af med øvelse 1 og 2 - 10 gange hver.



Odense Universitetshospital
Rehabiliteringsafdelingen, Indgang 108
Sdr. Boulevard 29 . 5000 Odense C
Tlf. 65 41 35 30 Telefontid 08.00-15.00
Mail via e-Boks på www.ouh.dk/oderehab
www.ouh.dk/rehab

www.ouh.dk