



Únliðsbrot

Æfingar eftir gifstöku

Þegar búið er að fjarlægja gifs eftir únliðsbrot er nauðsynlegt að gera æfingar til að minnka bólgu og ná upp fyrri færni. Óhætt er að fara að sársaukamörkum.

Ráðlagt er að:

- Gera æfingarnar þrisvar til fjórum sinnum á dag
- Vera í góðu næði meðan æfingar eru gerðar.
- Gera æfingarnar rólega og vanda sig. Þannig verða þær árangursríkari.
- Notaða höndina við daglegar athafnir og á sem eðlilegastan hátt. Það er hluti af endurhæfingu og flýttir fyrir bata.

Hægt er að horfa á myndband þar sem æfingarnar sem lýst er hér á eftir eru sýndar, með því að skanna kóðann hér að neðan. Einnig er hægt að finna þær á netinu á vefslóðinni:

<https://vimeo.com/829992420>



Hægt er að hafa samband við sjúkrahjálpara göngudeildar Landspítala í Fossvogi í síma 543 9134 ef spurningar vakna.

Liðkandi æfing fyrir fingur

Endurtaka 10–15 sinnum.



Leggðu framhandlegg og hönd á borð.



Krepptu hnefa rólega og réttu svo úr fingrum.
Jafnvel kreista eitthvað mjúkt t.d. svamp.

Fingur sundur – saman

Endurtaka 10–15 sinnum.



Byrjaðu með fingur saman.



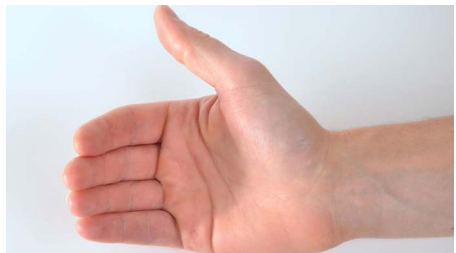
Glenntu fingur í sundur – opnaðu lófann vel.

Æfing fyrir þumalfingur

Endurtaka 10–15 sinnum.



Færðu þumalfingur í boga yfir lófann að rótum litla fingurs.



Færðu þumalfingur til baka og opnaðu lófann vel.

Beygja og rétta úlnlið

Endurtaka 10–15 sinnum.



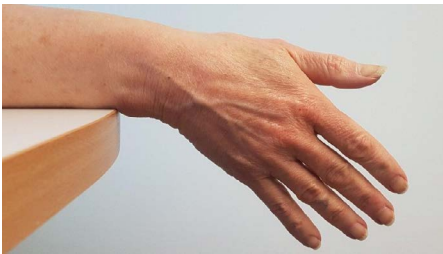
Hvíldu framhandlegg á borði og láttu hendi hanga út fyrir borðbrún – slakaðu vel á fingrum.



Lyftu hendi upp með hnefa létt krepptan og slakaðu svo niður aftur.

Hliðarhreyfing í úlnlið

Endurtaka 10–15 sinnum.



Snúðu hendi á hlið með þumal upp. Láttu hendi síga...



... og lyftu hendi upp.

Snúningur á framhandlegg

Endurtaka 10–15 sinnum.



... snúðu lófa niður.



... snúðu lófa upp.

Teygjuæfing fyrir úlnlið

Endurtaka tvisvar til þrisvar sinnum.



Leggðu lófa saman í hæð við höku. Dragðu hendur niður svo olnbogar vísi út. Fingur vísa upp. Haltu teygjunni í 5-10 sekúndur.

Liðkandi æfing fyrir axlir

Endurtaka 10–15 sinnum.



Teygðu handleggji beint upp og glenntu fingur í sundur.



Dragðu olnboga niður og krepptu hnefa.