

# Radialisparese - Øvelsesprogram

Til patienter og pårørende

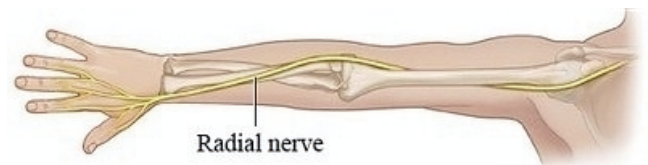
## Information

Radialisparese er en lammelse i hånden, som er opstået pga. en skade på radialisnerven, der går fra nakken og ned til fingrene. Symptomerne er manglende strækkeevne over albue, håndled og fingre samt manglende eller nedsat følesans.

For at modvirke yderligere skader i hånden og for at hjælpe med at genvinde håndens bevægelser, udleveres en skinne og der igangsættes behandling og træning.

Formålet er at:

- Minimere hævelse
- Forebygge ledstivhed
- Forebygge varige nerveskader
- Give mulighed for at hånden kan inddrages i daglige aktiviteter



## Hævelse

Hvis hånden er hævet laves venepumpeøvelser:

- Stræk armen op over hovedet og bøj ned igen - i alt 20 gange. Stræk alle fingre og i håndleddet, når armen er over hovedet (forsøg selvom du kan se, at du ikke strækker i fingre og håndled) (billede A)
- Når albuen bøjes, bøjes fingrene samtidig let omkring en skumrulle (billede B)
- Bemærk at tommelfingeren hele tiden skal være placeret rundt om skumrullen

Hvis hånden er meget hævet eller hæver op i løbet af dagen, skal du lave venepumpeøvelser hver halve til hele time.



# Radialisparese - Øvelsesprogram

## ØVELSER

Øvelsesprogrammet udføres 3 gange dagligt. Hver øvelse gentages ca. 10 gange. Forsøg at udføre øvelserne i et roligt tempo fra yderstilling til yderstilling og hold pause mellem hver øvelse. Hvis du ikke kan aktivere musklerne i den skadede hånd, kan den gode hånd hjælpe den skadede hånd med at udføre bevægelsen. Øvelserne kan medføre træthed, uro og ømhed, som normalt hurtigt aftager.



### Øvelse 1

Sid med albuen ind til kroppen. Bøj og stræk over albueleddet. Hjælp evt. med modsatte hånd. Øvelsen kan også udføres liggende.



### Øvelse 2

Sid med underarmene godt understøttet på et bord. Flet fingrene og drej underarmene så håndryggen skiftevis vender op mod loftet og ned mod bordet.



### Øvelse 3

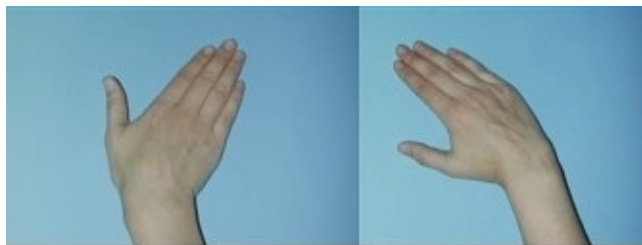
Sid med begge albuer placeret på bordet foran dig. Læg håndflader og fingre mod hinanden. Lad albuerne glide udad indtil begge underarme er i bordet, og håndleddene er bøjet 90 grader. Fingrene skal stadig være strakte.

# Radialisparese - Øvelsesprogram



## Øvelse 4

Placér underarmen på et bord med hånden ud over bordkanten. Stræk håndleddet med fingrene knyttet som på billedet. Bøj håndleddet. Slap af i fingrene, det er KUN håndleddet, du skal bevæge. Hold evt. fast på underarmen med modsatte hånd.



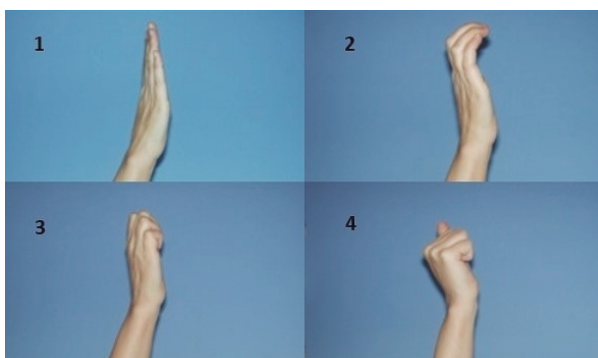
## Øvelse 5

Placér underarm og hånd på et bord med håndfladen nedad. Før skiftevis håndleddet mod tommel- og lillefingersiden. Slap af i fingrene; det er KUN håndleddet, du skal bevæge. Hvis du ikke kan aktivere musklerne i den skadede hånd, kan den gode hånd hjælpe den skadede hånd med at udføre bevægelsen.



## Øvelse 6

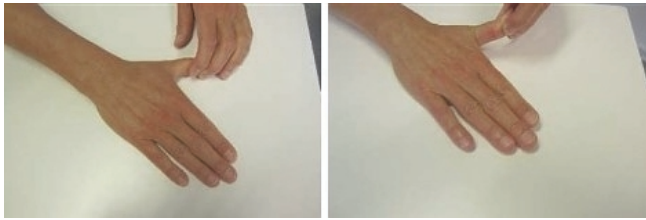
Med den gode hånds fingre spredtes og samles fingrene på den skadede hånd. Hvis muligt spredtes og samles fingrene uden brug af den gode hånd.



## Øvelse 7

Start med strakte fingre. Bøj først yderled, herefter mellemlid og til sidst grundled, indtil fingrene er så langt inde i håndfladen som muligt. Fingrene strækkes i modsat rækkefølge; først grundled, så mellemlid og til sidst yderled.

# Radialisparese - Øvelsesprogram



## Øvelse 8

Læg den skadede hånd fladt på bordet med håndryggen opad. Før tommelfingeren ud til siden og løft derefter tommelfingeren op mod loftet ved hjælp af den gode hånd.