



Træningsprogram for
smarter i albuen

Dette træningsprogram indeholder øvelser til at behandle og forebygge smerter i albuen, som skyldes seneirritation

Generelt

Smerter i albuen er en skade som ses hos 1-3 % af den almene befolkning, der er størst hyppighed hos personer over 45 år samt hos kvinder.

Udløsende faktorer

Monotomt tungt arbejde vil ofte være en udløsende faktor, men også computer arbejde med meget ensidige og gentagende bevægelser er belastende for albuen. Hos idrætsudøveren vil det ofte være i ketcher sport og lignede, hvor der forekommer rotationer mellem albue og hånd.

Smerterne skyldes formentlig små bristninger i det bindevæv, der holder musklerne ned til knoglen. Vævet bliver irriteret, og der opstår en inflammation, en slags betændelsestilstand uden bakterier. Lidelsen opstår sandsynligvis som følge af overbelastning af vævet i området.

Symptomerne opdeles typisk i to. Den akutte tilstand hvor der opstår en inflammation og den mere kroniske, hvor der opstår strukturelle forandringer i vævet (arvæv).

Generne forsvinder i mange tilfælde af sig selv over tid ved aflastning, men der er stor risiko for tilbage fald.

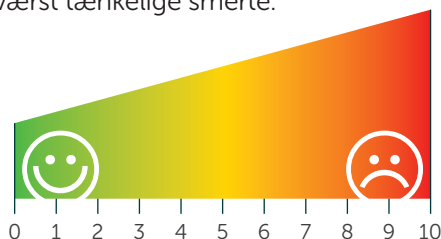
Øvelser

Formål med øvelser

- Dæmpe smerte
- Øge styrken
- Nedsætte inflammation

Det som skal styre din genoptræning er smerte og styrken.

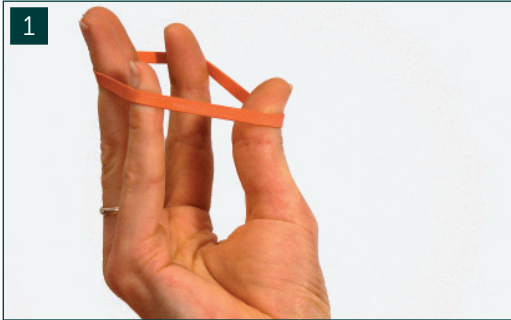
Smerten kan opdeles i en skala fra 0-10, hvor 0 er ingen smerte og 10 er værst tænkelige smerte.



Der er fri træning inden for 1-3 og begrænset træning fra 3-5. Er smerten større skal du træne på en anden måde. Du kan prøve at halvere antal eller belastning og på den måde se om du kan træne med mindre smerte. Styrken måler du ved at se, hvor mange gentagelser du kan klare. Kan du i et sæt udføre mere end 12 gentagelser, skal du øge vægten.

Øvelser

Øvelserne skal du lave 2 gange dagligt, indtil du kan lave dem uden at fremprovokere smerter. Du skal regne med at skulle træne i cirka 3 måneder.



Øvelse 1

- Sæt et gummibånd rundt om fingrene. Spred fingren, så du kan mærke gummibåndets modstand
- Gentag øvelsen 3 sæt á 10 gange



Øvelse 2

- Klem om en blød tennisbold i roligt tempo
- Gentag øvelsen 3 sæt á 10 gange



Øvelse 3

- Krøl i strakt arm en avisside sammen
- Gentag øvelsen 5 gange



Øvelse 4

- Sid med hånden ud over kanten af et bord. Håndkanten hviler på bordpladen. Sæt elastikken om tommelfingeren og før elastikken om på håndryggen og ned mod gulvet. Hold fat i elastikken med den raske arm
- Roter underarmen langsomt frem og tilbage så elastikken bliver spændt 10 gange, gentag øvelsen 3 gange



Øvelse 5

- Hold en vanddunk i hånden med håndfladen pegende nedad og vanddunken så meget løftet som du kan
- Sænk nu langsomt vanddunken (5 sekunder)
- Løft dunken med hjælp af den anden arm
- Du skal lave øvelsen 10-12 gange
- Kan du lave flere gentagelser, skal du fylde mere vand i dunken
- Når du kan sænke dunken uden smerter, må du løfte dunken hurtigt uden hjælp af anden arm
- Er du kvinde skal du starte med 1 liter og er du mand starter du med 2 liter væske i dunken



6



Øvelse 6

- Tag med hænderne om en lodret FlexBar. Tommelfingrene skal vende mod hinanden og træningsarmen nederst. Håndryggen på træningsarmen skal vende væk fra kroppen, den øverste håndryg skal vende mod ansigtet
- Sænk og stræk armene ud foran dig med et fast håndtryk, så FlexBaren bliver vandret og twistes
- Drej dernæst langsomt træningshånden frem, så twistet slippes
- Gentag 3 gange, 10-12 gentagelser

Udstrækning

Alle stræk holdes i mindst 20 sekunder og gentages 3 gange.



Øvelse 1

- Stå med strakt arm ned langs siden med hånden let knyttet
- Roter armen, så tommelfingeren føres indad og maksimalt bagud. Bøj herefter maksimalt i håndleddet




Øvelse 2

- Læg træningsarmen ud over kanten af et bord med håndfladen nedad
- Pres med den anden hånd på oversiden af hånden, så der kommer stræk på træningsarmens forside. Vend træningsarmen om således at håndfladen peger opad, tag med den anden hånd om fingrene og pres således, at der kommer stræk på undersiden af armen



Gode råd

- Du må godt opleve en let ømhed som følge af træningen, men den skal være aftaget i løbet af et døgn. Hvis ømheden ikke aftager skal du sænke belastningen af træningen
 - Du kan ikke forvente at træne smertefrit!!!
 - Du kan evt have glæde af en albuestrop, som aflaster senehæftet for muskelbugen i underarmen
 - Undgå tungt fysisk belastende arbejde samt manuelt arbejde som er præcisionskrævende og repetitivt (f.eks. brug af skruetrækker), hvis det provokerer smerten i armen
 - Spis ikke gigtpiller (NSAID) i forbindelse med genoptræning, spis i stedet paracetamol (panodil, pinex) efter behov. Tal evt. med din læge
- 

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk

Telefon åbningstider i kundeservice

	Vest	Øst
Mandag - torsdag	8 - 18	8 - 18
Fredag	8 - 15	8 - 16
Lørdag - søndag	Lukket	Lukket