

Av: Behandlingsteam John Carrier

KARPALTUNNELSYNDROM - SITTANDE (10 min)

Syfte:

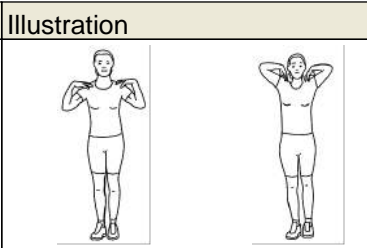
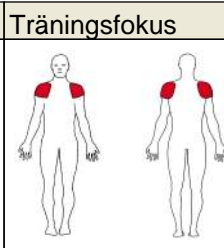
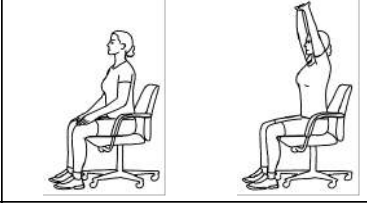
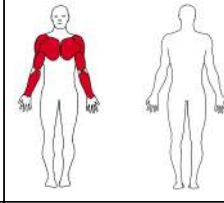
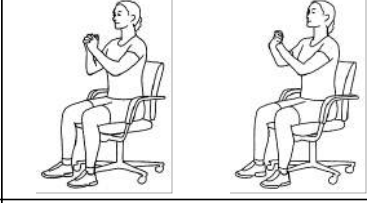
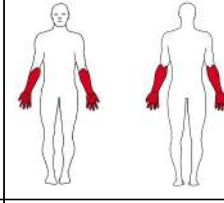
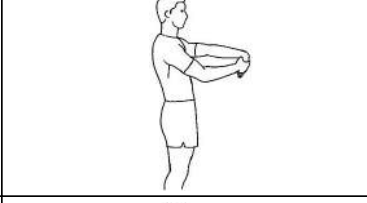
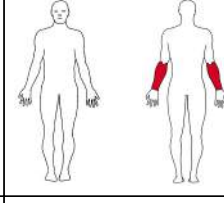
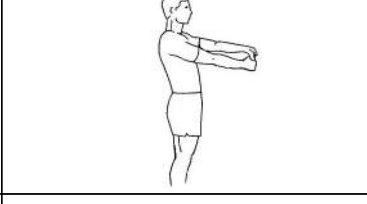
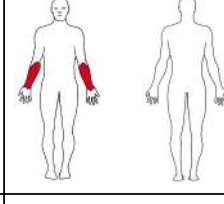
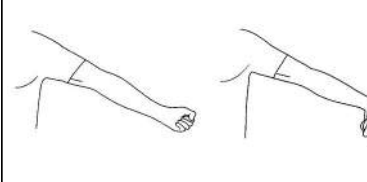
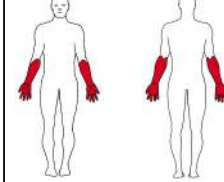
Ökad rörlighet och cirkulation i nacke, skuldror, bröstorg, armar och händer.

Förebyggande av Karpaltunnelsyndrom och De Quervains syndrom.

Upplägg:

Gör dessa övningar 1 gång per dag.

SITT NED PÅ UNDER ALLA ÖVNINGAR!

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Axelcirkel framåt- bakåt			SITT NED: 10 varv framåt: 10 varv bakåt:	Lägg fingrarna ovanpå axlarna och för ihop armbågarna. Rör axlarna i en stor cirkel framåt och nedåt, öppna upp armbågarna maximalt OBS -armbågarna skall mötas framför bröstkorgen. Byt håll efter 10 varv. Kan även utföras sittande.
2 - Armsträck med knäppta händer			___ set x 5 rep Knäpp händerna: handflatorna uppåt:	Knäpp händerna och sträck ut armarna med handflatorna uppåt så högt du kan mot taket. Andas in när du utför övningen. Andas ut och kom lugnt tillbaka till den ursprungliga positionen. Kan även utföras stående
3 - Händer i åttor			näpp dina händer: Rör dem till åttor genom att röra handlederna.: Gör i 30 sekunder:	Sitt på en stol. Knäpp dina händer, lyft dem framför kroppen och rör dem till åttor genom att röra handlederna.
4 - Underarm - handflatan nedåt.			___ set x 1 rep Håll 20 sek (räkna 1001 till 1020):. Byt arm:	Håll ena armen utsträckt framför bröstet med handflatan nedåt. Ta med den andra handen tag om fingrarna, och böj dom nedåt/bakåt mot kroppen. När du känner att det sträcker ordentligt i översidan av underarmen. Håll 20 sek (räkna 1001 till 1020). Byt arm.
5 - Underarm - handflatan uppåt			___ set x 1 rep Håll stretchen 1 30 sekunder: Byt arm:	Håll ena armen utsträckt framför bröstet med handflatan uppåt. Ta med den andra handen tag om fingrarna och böj dom nedåt/bakåt mot kroppen. När du känner att det sträcker ordentligt i framsidan av underarmen håller du i 30 sek. Byt arm.
6 - Rulla handled			___ set x 1 rep 20 sekunder åt det ena hållet: 20 sekunder åt det andra hållet: Byt hand och upprepa:	Knyt näven och rulla handleden, först åt ena hållet, sedan åt andra. Byt hand.

Av: Behandlingsteam John Carrier

KARPALTUNNELSYNDROM - SITTANDE (10 min)

Syfte:


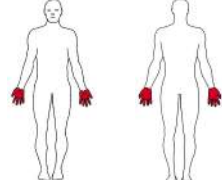
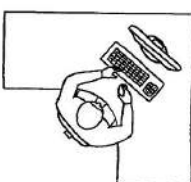
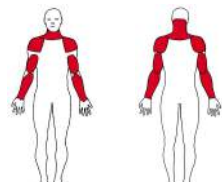
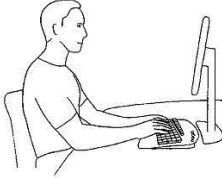
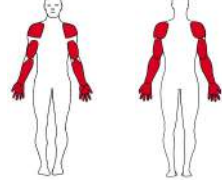
Ökad rörlighet och cirkulation i nacke, skuldror, bröstorg, armar och händer.

Förebyggande av Karpaltunnelsyndrom och De Quervains syndrom.

Upplägg:

Gör dessa övningar 1 gång per dag.

SITT NED PÅ UNDER ALLA ÖVNINGAR!

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
7 - Öppna och knyt handen			___ set x 1 rep Gör rörelsen i 20 sekunder: Byt hand och upprepa: Slappna av i axlarna!:	Knyt näven. Öppna sedan handen och sträck och spreta med fingrarna. Slappna av i axlarna: inga "axlar upp under öronen" position!
8 - Förslag till placering av utrustning				För varje cm din mage växer kommer du längre och längre från ditt arbetsbord, vilket medför att du behöver sträcka dig längre fram = ONT I BRÖSTRYGGEN! Anpassa din arbetsplats efter din mage - försök att stå upp och arbeta.
9 - Placering av tangentbord + skärm				Flytta tangentbordet och skärmen närmre bordskanten för varje cm du flyttar ut från skrivbordet för att kompensera för din växande mage.