

Av: Behandlingsteam John Carrier

KARPALTUNNELSYNDROM - BEHANDLANDE STÅENDE (15 min)

Syfte:

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

Behandling av Karpaltunnelsyndrom och De Quervains syndrom.

Upplägg:

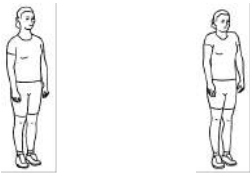
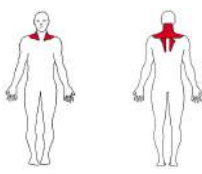
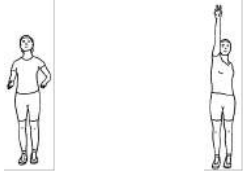
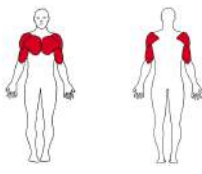
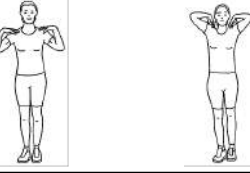
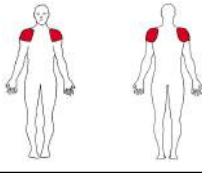

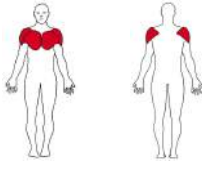
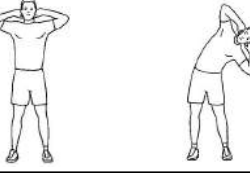
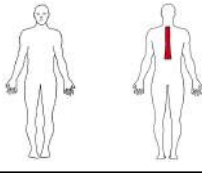
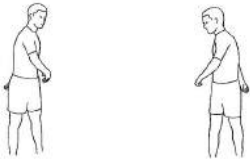
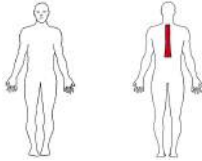
Gör dessa övningar minst 1 gång per dag.

Du kan gärna göra övning 1-8 flera gånger per dag

Att tänk under övningarna:

Har du lågt blodtryck bör du istället välja ett program där du sitter ned.

Sätt dig ned om du blir yr eller mår illa!

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Höja och sänka axlarna			___ set x 10 rep Arbeta långsamt upp-ner: Sätt dig ned om du blir yr eller mår illa!	Andas in djupt och dra upp axlarna så högt upp som möjligt och släpp sedan ner axlarna vid utandning. Pressa ner så mycket som möjligt. Arbeta långsamt upp-ner.Sätt dig ned om du blir yr eller mår illa!
2 - Plocka äpplen			___ set x 5 rep Växelsvis höger och vänster arm : Sätt dig ned om du blir yr eller mår illa!	Simulerade "plocka äpplen-rörelser". Sträck växelsvis höger och vänster arm upp i luften och grip efter "äppeln" i luften. Sätt dig ned om du blir yr eller mår illa! Kan även utföras sittande.
3 - Axelcirkel framåt- bakåt			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.
4 - Bröst och axlar stretch			___ set x 2 rep Håll 30 sek:	Knyt händerna bakom ryggen, tryck fram bröstkorgen och armarna bakåt, tills du känner att det sträcker ordentligt runt bröstet och axlarna. Håll 30 sek.
5 - Stående sidoböj hö-vä			___ set x 5 rep växelsvis hö/vä: Långsam rörelse och kom ihåg att andas:	Stå upprest med en höftbredds avstånd mellan fötterna. Lyft upp armarna och håll händerna bakom huvudet. Behåll denna ställning under hela övningen. Böj dig så långt som möjligt åt sidan utan att rotera ryggen eller skjuta höften framåt. Kom tillbaka i utgångsposition och repetera övningen i motsatt sida.
6 - Stående rotation av överkroppen			___ set x 5 rep Växelsvis hö/vä: Långsam rörelse:	Stå med armarna hängande ner längs sidorna. Slappna av i armarna. Gör en rotationsrörelse med överkroppen och låt armarna följa med i rörelsen.

Av: Behandlingsteam John Carrier

KARPALTUNNELSYNDROM - BEHANDLANDE STÅENDE (15 min)

Syfte:

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

Behandling av Karpaltunnelsyndrom och De Quervains syndrom.

Upplägg:


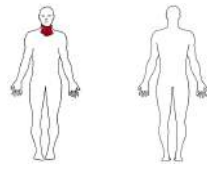

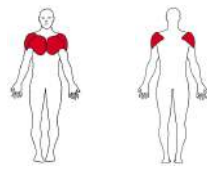

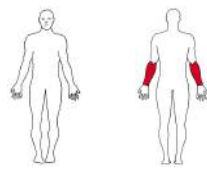

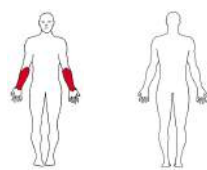

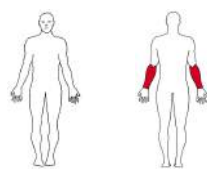

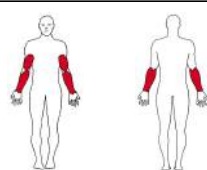
Gör dessa övningar minst 1 gång per dag.

Du kan gärna göra övning 1-8 flera gånger per dag

Att tänk under övningarna:

Har du lågt blodtryck bör du istället välja ett program där du sitter ned.

Sätt dig ned om du blir yr eller mår illa!

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
7 - Nacke - dubbelhaka			___ set x 2 rep Håll 20 sek (räkna 1001 till 1020).: Känns i nacke och mellan skulderblad: LYFT INTE	Håll huvudet i neutralställning. Dra huvudet bakåt så att du får "dubbelhaka". Håll 20 sek (räkna 1001 till 1020).
8 - Bröst och axlar			___ set x 1 rep Håll 20 sek (räkna 1001 till 1020):	Knyt händerna bakom ryggen, tryck fram bröstkorgen och armarna bakåt, tills du känner att det sträcker ordentligt runt bröstet och axlarna. Håll 20 sek (räkna 1001 till 1020).
9 - 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.
10 - 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.
11 - Underarm - handryggarna mot varandra			___ set x 1 rep Håll 20 sek (räkna 1001 till 1020).:	Håll armarna framför bröstet och placera handryggarna mot varandra. Pressa armbågarna nedåt tills du känner att det sträcker ordentligt i ovasidan av underarmarna. Håll 20 sek (räkna 1001 till 1020).
12 - Biceps - överarm			___ set x 2 rep Håll positionen i 30 sek: Byt arm efter 2 rep:	Håll armarna bakom ryggen. Ta tag runt fingrarna på den ena handen och böj handleden bakåt/uppåt. Lyft armarna upp mot taket samtidigt som du håller armbågen rak. När du känner att det sträcker ordentligt i framsidan av armen, håller du positionen i 30 sek. Byt arm.

Av: Behandlingsteam John Carrier

KARPALTUNNELSYNDROM - BEHANDLANDE STÅENDE (15 min)

Syfte:

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

Behandling av Karpaltunnelsyndrom och De Quervains syndrom.

Upplägg:


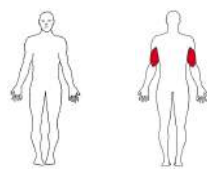

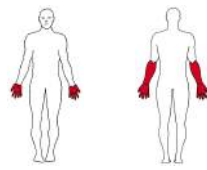
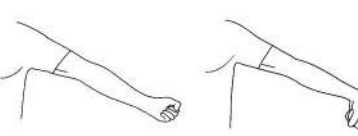
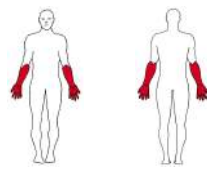
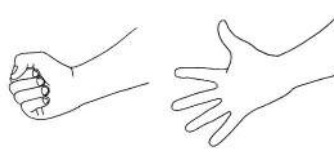
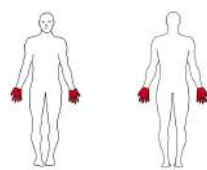
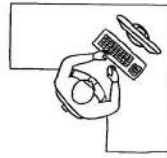
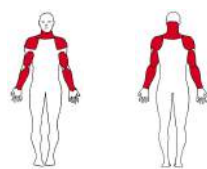

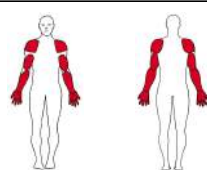
Gör dessa övningar minst 1 gång per dag.

Du kan gärna göra övning 1-8 flera gånger per dag

Att tänk under övningarna:

Har du lågt blodtryck bör du istället välja ett program där du sitter ned.

Sätt dig ned om du blir yr eller mår illa!

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
13 - Triceps - överarm			___ set x 2 rep Håll 20 sek (räkna 1001 till 1020).: Byt arm efter 2 rep:	Böj den ena armen, lyft den bakom huvudet och låt underarmen hänga ner mot skuldrorna. Ta tag runt armbågen med den andra handen, och pressa den bakom huvudet. Håll 2 x 20 sek (räkna 1001 till 1020). och byt arm.
14 - Töjning tumma och underarm			___ set x 1 rep Tummen inuti greppet.: Håll 20 sek (räkna 1001 till 1020).: Byt hand och	Håll armen rakt ut åt sidan med tummen pekandes upp mot taket. Gör en lös knytnäve med tummen inuti greppet. Böj handleden försiktigt ner mot golvet. Håll 20 sek (räkna 1001 till 1020).. Byt hand.
15 - Rulla handled			___ set x 1 rep 20 sekunder åt det ena hållet: 20 sekunder åt det andra hållet: Byt hand och	Knyt näven och rulla handleden, först åt ena hållet, sedan åt andra. Byt hand.
16 - Öppna och knyt handen			___ set x 1 rep Gör rörelsen i 20 sekunder: Byt hand och upprepa: Slappna av i	Knyt näven. Öppna sedan handen och sträck och spréta med fingrarna. Slappna av i axlarna: inga "axlar upp under öronen" position!
17 - 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.
18 - 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.