

Av: Behandlingsteam John Carrier

KARPALTUNNELSYNDROM FÖREBYGGANDE STÅENDE (5 min)

Syfte:

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

Förebyggande av Karpaltunnelsyndrom och De Quervains syndrom.


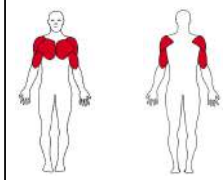
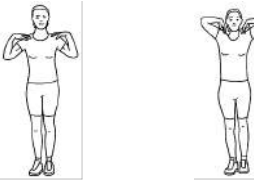
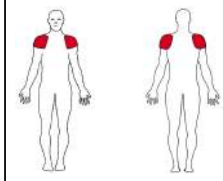
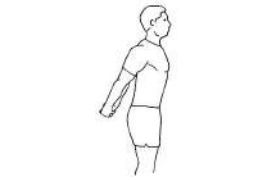
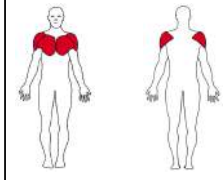

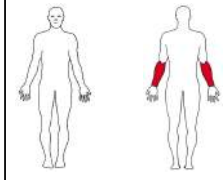
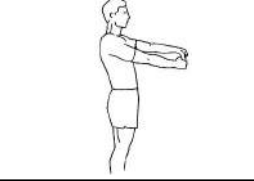
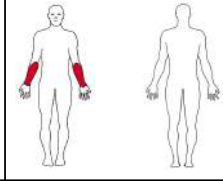
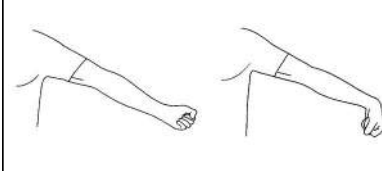
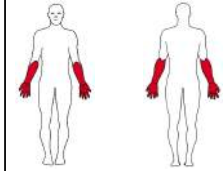
Upplägg:

Gör dessa övningar 1 gång per dag.

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 - 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 växelvis höger och vänster arm upp i luften och grip efter "äpplen" i luften. Sätt dig ned om du blir yr eller mår illa! Kan även utföras sittande.
2 - 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.
3 - 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.
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	Knyt näven och rulla handleden, först åt ena hållet, sedan åt andra. Byt hand.

Av: Behandlingsteam John Carrier

KARPALTUNNELSYNDROM FÖREBYGGANDE STÅENDE (5 min)

Syfte:

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

Förebyggande av Karpaltunnelsyndrom och De Quervains syndrom.

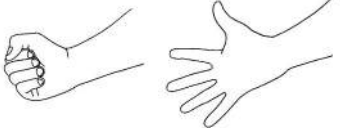
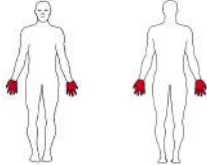
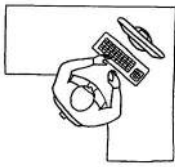
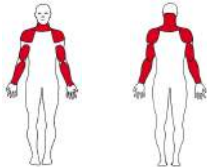

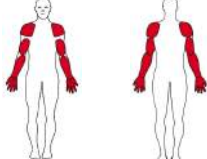
Upplägg:

Gör dessa övningar 1 gång per dag.

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 - 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 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.