

Av: Behandlingsteam John Carrier

KARPALTUNNELSYNDROM AKTIV PAUS (sittande 3 min)

Syfte:

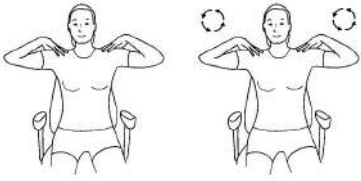
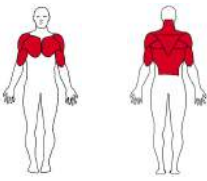

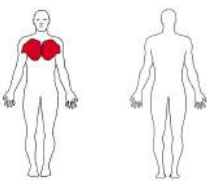
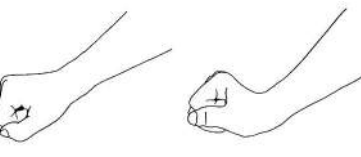
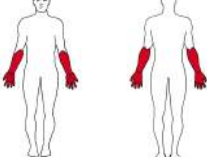
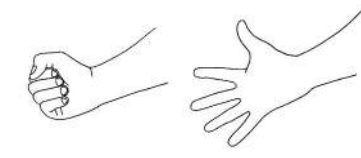
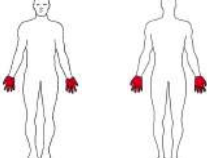
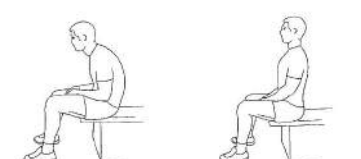
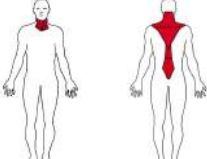
Ökad cirkulation i axlar, bröstorg, armar och händer.

Upplägg:

Du kan gärna göra övningarna var du än befinner dig.

Att tänk under övningarna:

Behöver du en längre paus?

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 Axel cirklar			Först 10 varv framåt: Sist 10 varv bakåt: LÅNGSAMMA CIRKLAR:	Sitt rakt och placera fingertopparna på axlarna. Rita stora cirklar i luften genom att föra armbågarna nedåt/bakåt, och sedan uppåt/framåt. Upprepa övningen några gånger, och rita sedan cirkelarna åt motsatt håll. Då börjar du övningen genom att föra armbågarna nedåt/framåt och uppåt/bakåt.
2 Bröst 6			Sträck raka armar bakåt : Håll ställningen i ca 20-30 sekunder:	Sitt på en stol. Sträck raka armar bakåt och håll ställningen i ca 20-30 sekunder. Ha en rak hållning och bröstet fram. Andas långsamt.
3 Rulla handled 2			10 varv åt ena hållet: 10 varv åt andra hållet: SLAPPNA AV I AXLAR:	Knyt näven löst. Gör en rullande rörelse med handlederna. Byt riktning på rörelsen. Rulla med bägge händer. Rörelsen ska utgå ifrån handleden.
4 Öppna och knyt handen			Knyt näven 20 gånger: Spreta med fingrarna!:	Knyt näven. Öppna sedan handen och sträck och spreta med fingrarna.
5 Korrekt sittställning			Sitt på kanten av en stol : Pressa bröstet snett framåt/uppåt: Dra tillbaka huvudet lite:	Sitt på kanten av en stol och låt överkroppen sjunka ihop i ett par sekunder. Råta dig upp, pressa bröstet snett framåt/uppåt, dra tillbaka huvudet lite och svanka lätt i korsryggen. Slappna av i axlarna. Nu sitter du korrekt. Utför rörelsen i ett jämnt tempo.