

# Træning med elastik



## Øvelser for albue, hånd og skulder

Finn Johannsen, speciallæge i reumatologi,  
fysiurgi og idrætsmedicin  
Speciallægepraksis, Stavnsholtvej 33, 3520 Farum

# Træning med elastik

Træning med elastik er en enkel og effektiv form for dynamisk styrketræning. Belastningen øges let ved større udspænding af elastikken.

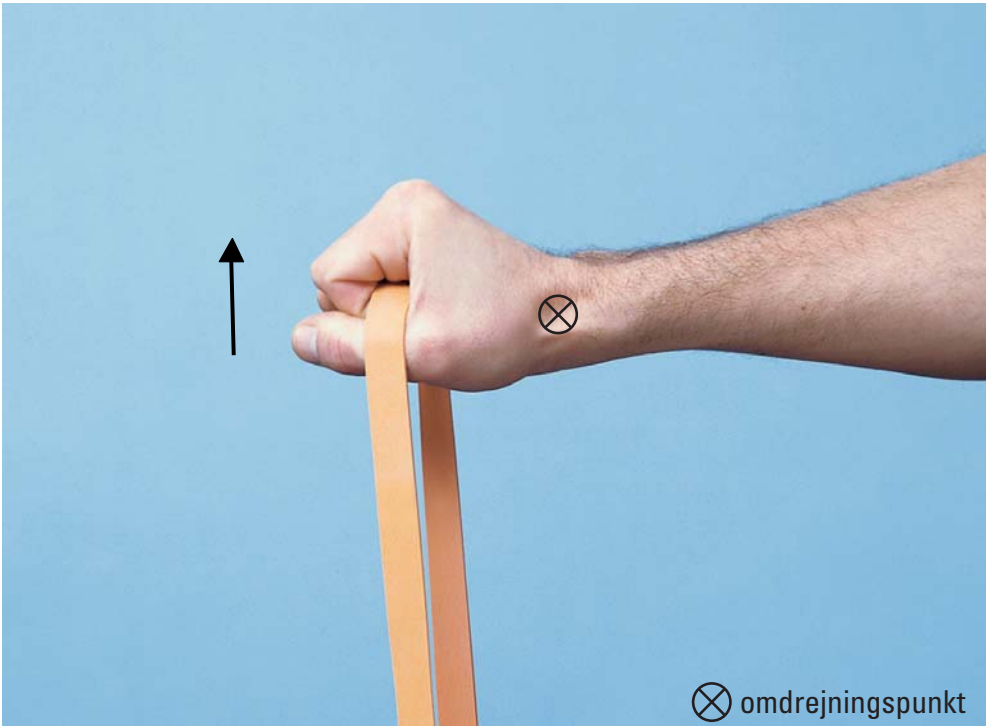
Elastikken kan medbringes overalt, og stort set samtlige muskler i kroppen kan trænes hermed.

For de enkelte regioner har jeg valgt de muskler, som hyppigst trænger til træning.

Kun fantasien sætter grænser for variationen af øvelserne.

*Udarbejdet af Finn Johannsen, speciallæge i reumatologi, Farum for Novartis Healthcare A/S*





## Øvelser for albue og hånd:

Fingrenes og håndleddets strækkemuskler.

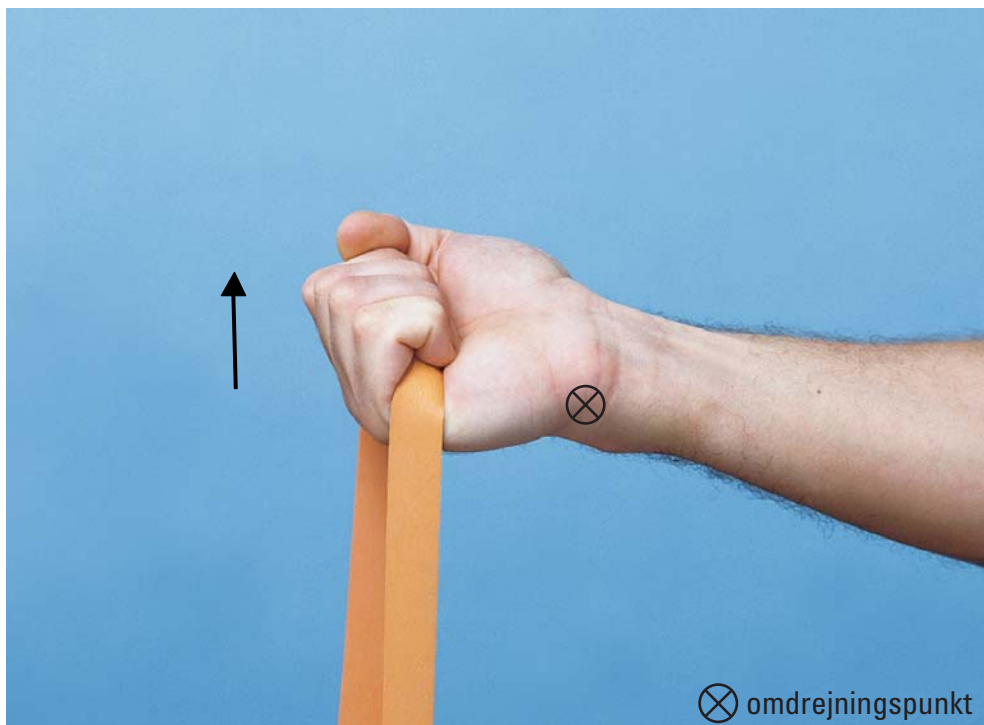
Anvendes ved håndledsoverbevægelighed, håndledsforstuvning, slidgigt i håndled, tennisalbue.

Elastikkens ene ende fikseres, evt. med den anden hånd.

Grib om elastikken og udfør strækninger af håndleddet fra håndens normalstilling.

Øvelsen gennemføres 10-20 gange i 3 serier.





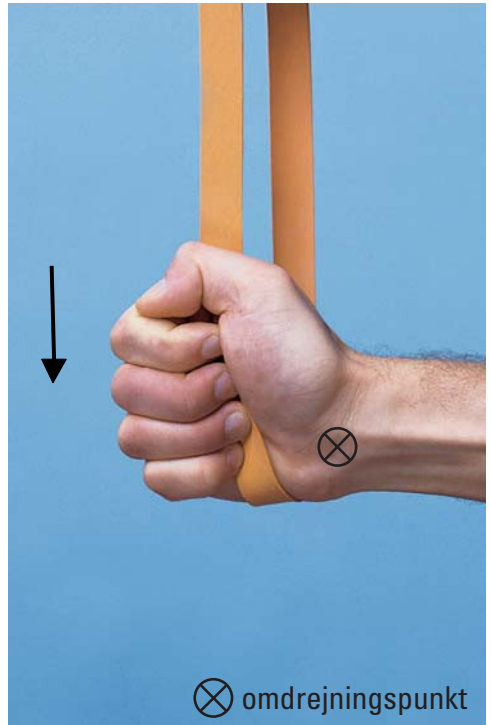
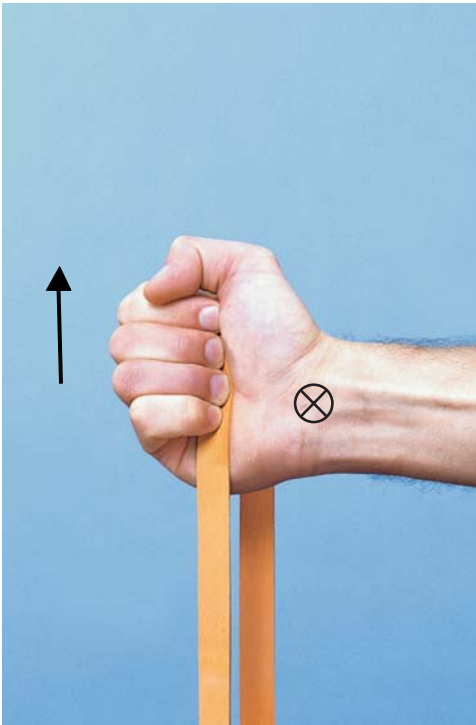
Fingrenes og håndleddets bøjemusklér.

Anvendes ved håndledsoverbevægélighed, håndledsforstuvning, slidgigt i håndled, golfalbue.

Elastikkens ene ende fikseres, evt. med den anden hånd.

Grib om elastikken og udfør bøjninger af håndleddet fra håndens normalstilling.

Øvelsen gennemføres 10-20 gange i 3 serier.



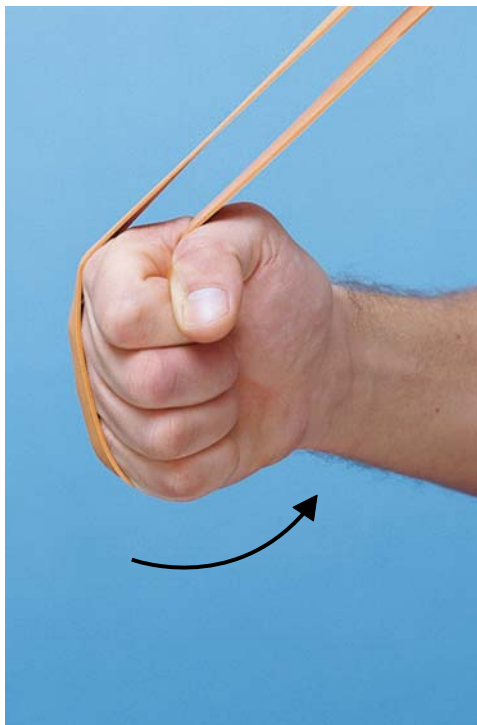
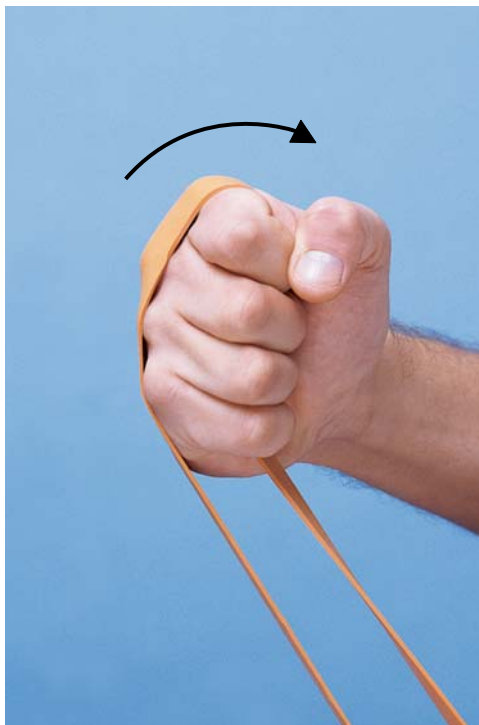
## Håndleddets sidebøjere.

Anvendes ved håndledsoverbevægelighed, håndledsforstuvning, slidgigt i håndled.

Elastikkens ene ende fikseres, evt. med den anden hånd.

Før hånden ind i elastikken og grib om elastikken. Udfør sidebøjninger af håndleddet fra hånden normalstilling. Udføres i begge retninger.

Øvelsen gennemføres 10-20 gange i 3 serier.



Underarmens rotationsmuskler.

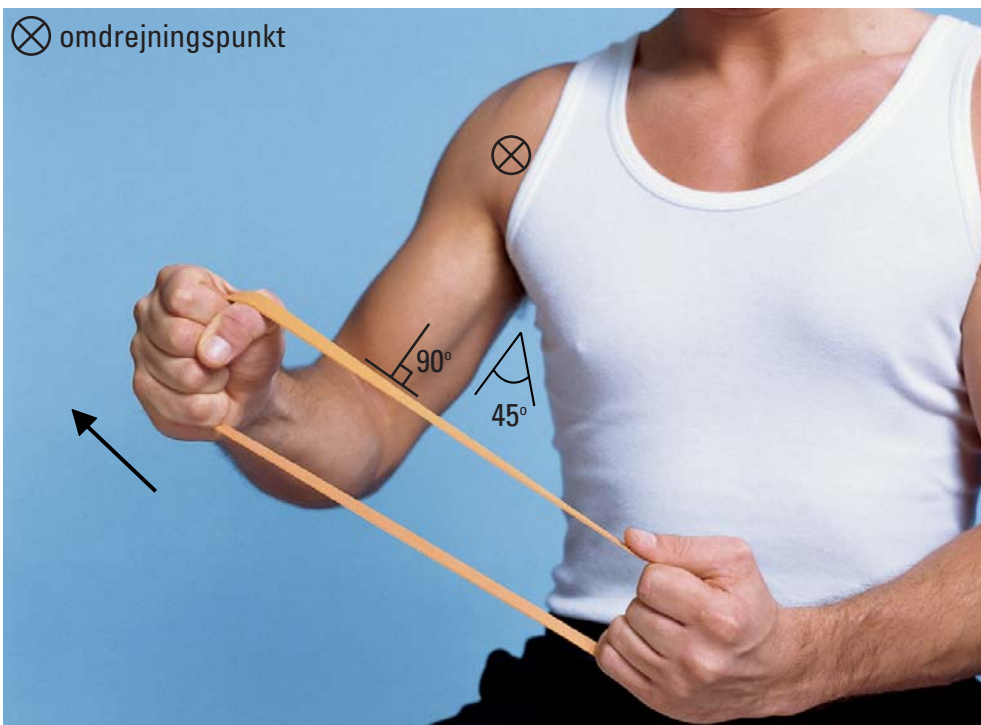
Anvendes ved tennisalbue, golfalbue.

Elastikkens ene ende fikseres, evt. med den anden hånd.

Før hånden ind i elastikken med håndfladen opad og grib om elastikken og udfør rotationsbevægelser af underarmen ved at dreje tommelen indad (*pronation*) - billedet til venstre.

Samme øvelse gennemføres ved at gribe om elastikken med håndfladen nedad og udføre rotationsbevægelser af underarmen ved at dreje tommelen udad (*supination*) - billedet til højre.

Øvelsen gennemføres 10-20 gange i 3 serier.



## Øvelser for skulderregionen:

### Skulderstabiliserende træning.

Anvendes ved instabil skulder, dårlig funktion af skulderen (bagerste del af *rotator-cuffen*).

Elastikken fikseres (evt. med den anden hånd). Grib om den anden ende af elastikken. Der udføres 10° udad/indad skulderrotationer. Hold albuen i samme position.

Start med overarmen ved kroppen, og når det kan gennemføres 10 gange i 3 serier, udføres øvelsen med overarmen lidt ude fra kroppen i gradvis stigende vinkler: 30°, 45°, 60°, 90°.

Fiksationen af den anden ende af elastikken ændres i takt med, at overarmen flyttes ud fra kroppen, således at elastikken holdes vinkelret på overarmen.

Øvelserne gennemføres 10-20 gange i 3 serier. Udføres med 90° bøjet albue.

⊗ omdrejningspunkt



## Skulderstabiliserende træning.

Anvendes ved instabil skulder, dårlig funktion af skulderen (forreste del af *rotator-cuffen*).

Elastikkens ene ende fikseres. Grib om den frie ende af elastikken. Der udføres 10° udad/indad skulderrotationer. Hold albuen i samme position. Start med overarmen ved kroppen, og når det kan gennemføres 10 gange i 3 serier, udføres øvelsen med overarmen lidt ude fra kroppen i gradvis stigende vinkler: 30°, 45°, 60°, 90°.

Fiksation af den anden ende af elastikken ændres i takt med, at overarmen flyttes ud fra kroppen, således at elastikken holder vinkelret på overarmen.

Øvelserne gennemføres 10-20 gange i 3 serier. Udføres med 90° bøjet albue.





## Skulderstabiliserende træning.

Anvendes ved instabil skulder, dårlig funktion af skulderen (øverste del af *rotator-cuffen*).

Elastikkens ene ende fikseres, evt. med den anden hånd. Før den anden hånd gennem elastikken og grib om den. Armen føres lige ud fra kroppen først med tommelen øverst og øvelsen gennemføres 10 gange i 3 serier, derefter udføres øvelsen med håndryggen øverst og til sidst med lillefingeren øverst som vist på billedet. Der udføres 10° udad/indad bevægelser.

Start med overarmen ved kroppen, og når det kan gennemføres 10 gange i 3 serier, udføres øvelsen med overarmen lidt ude fra kroppen i gradvis stigende vinkler: 30°, 45°, 60°.

Øvelserne gennemføres 10-20 gange i 3 serier. Udføres med strakt albue.



## Skulderbladsstabiliserende træning.

Anvendes ved instabil skulder, dårlig funktion af skulderen og dårlig styring af skulderbladet.

2 sammenbundne elastikker fikseres i hoftehøjde (evt. dørhåndtag).

Stå med let adskilte og let bøjede ben.

Hold den frie ende af elastikken i hånden og før armen lige bagud, som om man havde en skistav i hånden.

Øvelserne gennemføres 10-20 gange i 3 serier. Udføres med let bøjet albue.



Elastikkens ene ende fikseres. Grib om den frie ende af elastikken.

Udfør øvelsen med armen langs kroppen, og med armen henholdsvis 30°, 45° og 60° ude fra kroppen.

Når øvelsen udføres med armen ude fra kroppen, kan den anden side af kroppen drejes lidt mod elastikkens fikseationspunkt.

Øvelserne gennemføres 10-20 gange i 3 serier.

## Træning med elastik

Vævet er levende, det vil sige det reagerer på hensigtsmæssige belastninger ved at blive stærkere. Omvendt vil vævet svækkes, hvis det ikke bruges eller bruges for meget eller forkert. Hvis man ikke belaster hele kroppen hensigtsmæssigt, vil man blive stivere nogle steder og slappere andre steder. Dette giver en dårlig kropsholdning og dårlig funktion af leddene, og risikoen for skader forøges.

De stive områder skal udspændes og de slappe områder skal styrketrænes. I denne brochure finder du eksempler på dynamiske styrketræningsøvelser med elastik med angivelse af de vigtigste indikationer.

De overordnede indikationer kan være:

- generel styrkeforbedring til at modstå hverdagens udfordringer (arbejde og sport).
- forbedret ledfunktion ved at optræne symmetrisk styrke omkring et led.
- forbedret ledstabilitet ved ustabile led (ved overbevægelighed, efter forstuvninger og ved slidgigt).
- opheling af skadet eller degenereret væv, eks. senebetændelser, ved kontrolleret stimulation gennem gradvis øget dynamisk styrketræning.
- styrkelse af ledbrusken gennem forbedret ernæring ved dynamiske bevægelser (vigtig ved slidgigt).
- forbedret ernæring af muskler ved at øge blodgennemstrømningen (især vigtig ved ensidigt statisk arbejde).

*Finn Johannsen, speciallæge i reumatologi, Farum*

Dette hæfte er udarbejdet af Finn Johannsen, speciallæge i reumatologi, Farum. Hæfterne kan rekvireres ved henvendelse til Novartis Healthcare A/S, Lyngbyvej 172, 2100 København Ø, tlf. 39 16 84 00.

