

## **Albue øvelser**

Gentag øvelserne for hver 2 timer gennem dagen. Får du vedvarende smerter efter øvelserne, skal du holde en lidt længere pause.

### **Albue strække - bøje øvelse.**



Læg din albue på en pølle ( eks. sammenrullet håndklæde). Stræk albuen helt. Man kan evt. lægge lidt vægt på håndledet. Hold denne stilling i 30 – 60 sekunder. Gentages 5 – 10 gange.



Bøj albuen helt. Læg evt. lidt pres på armen med den anden hånd. Hold denne stilling i 30 – 60 sekunder. Gentages 5 – 10 gange.

### **Underarms dreje øvelser.**



Hold albuen ind til kroppen. Drej håndfladen nedad. Hold stillingen i 10 sekunder. Gentages 10 gange.



Hold albuen ind til kroppen. Drej håndfladen opad. Hold stillingen i 10 sekunder. Gentages 10 gange.

### **Styrketræning af strækkebevægelsen. Først efter ca 2 uger**

Hold armen lige frem for kroppen. Hold elastik fast ind mod skulderen med den modsatte hånd. Stram elastikken ud ved at strække albuen.



Hvil i denne stilling i 30 sekunder.



Hold denne stilling i 15 – 30 sekunder. Gentages 5 – 10 gange.