

5 ØVELSESR TIL KLINISK PERSONALE

Øvelserne kan mindske smerter og ømhed i nakke, skuldre og arme og styrke musklerne i mave og ryg.

BEVÆGELSE VIRKER

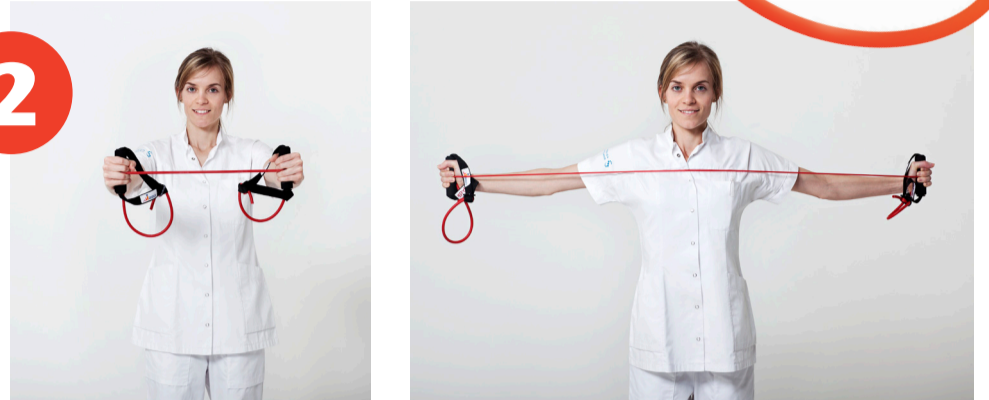
1



Skuldertræk (den store nakke-skuldermuskel)

- Placer elastikken rundt om fx et bordben.
- Stå som på billedet med armene fremme og løft armene bagud til siden og op, indtil overarmen er vandret.
- Før armene kontrolleret frem igen.
- Hold armene strakt, men med en let bøjning i albuerne, under hele bevægelsen.

2



Skulderblads-klem (musklerne mellem skulderbladene)

- Gør elastikken kortere til ca. skulderbredde og hold armene strakt frem foran kroppen.
- Træk nu armene ud til siden og bagud, til elastikken rammer brystkassen. Fornem, at du klemmer skulderbladene sammen på ryggen.
- Før armene kontrolleret tilbage igen.
- Hold dine albuer let bøjede under hele bevægelsen.

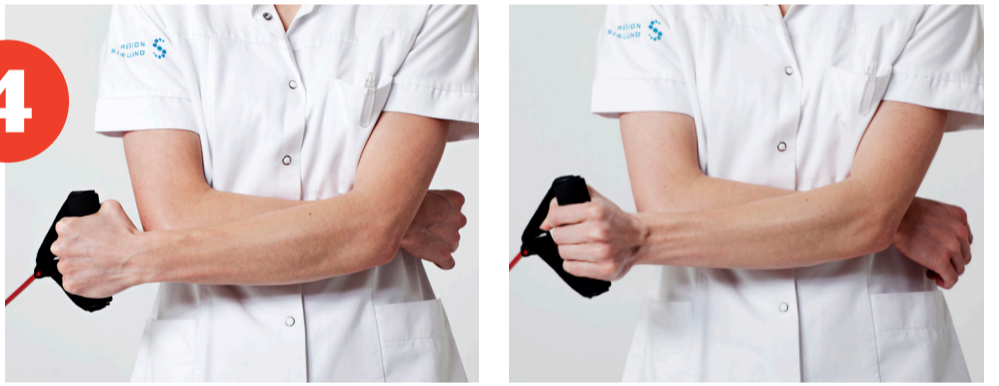
3



Udad-drejning (musklerne, der styrer armen)

- Sæt elastikkens ene ende fast om fx et bordben.
- Placer dig, så elastikken er spændt, og drej så underarmen ud til siden og tilbage igen.
- Hold din albue bøjet 90 grader og armen en knytnæves bredde ude fra kroppen.

4



Håndleds-vip (musklerne i underarmen)

- Elastikken skal være fastgjort til et bordben eller lignende.
- Stil dig med ryggen til stedet, hvor elastikken er fastgjort, og læg armene over hinanden, så du har god støtte for den arm, du træner.
- Sørg for, at du har fri bevægelighed i håndleddet, og bøj det så stille og roligt frem og tilbage.

5



Krops-drejning (musklerne i mave og ryg)

- Fastgør elastikkens ene ende i en højde, så du kan trække elastikken ca. vandret.
- Bøj let i knæene og spænd op i mavemuslerne.
- Hold dine arme strakt som et pistolgreb og drej overkroppen over til den anden side, mens du holder fast i elastikken. Drej tilbage igen.

Træningstips:

- Øvelserne er tilpasset, så de kan laves i uniform og følger hygiejnereglerne på hospitaler. Elastikken skal fastgøres min. 30 cm over gulvet.
- Længden på elastikken skal være fra næsetip til gulv – inklusiv håndtag.
- Lav øvelserne 3-5 gange om ugen – gerne sammen med nogle kolleger.
- Brug fx 5-10 minutter, hvor I laver hver øvelse med så mange gentagelser, I kan uden pause. Husk dog 1 minuts pause mellem hver af de 5 øvelser.
- Start med den letteste elastik og skift til en hårdere elastik, den dag du ubesværet kan gennemføre 20 gentagelser.
- Hvis en øvelse føles mærkelig eller gør ondt i dine led, så prøv at nedsætte belastningen. Ellers spring øvelsen over.
- Øvelse 5 er et alternativ til liggende mave-/rygøvelser, som af hygiejnehensyn ikke kan udføres i uniform. Plakat med liggende mave-/rygøvelser kan hentes på jobogkrop.dk