

# HANDTRENING REVMATOID ARTRITT

ERGOTERAPIAVDELINGA



**HELSE BERGEN**

Haukeland universitetssjukehus

Handtreningsøvingane i dette heftet er tilrådd for personar med leddgikt (revmatoid artritt). Forsking viser at jamleg handtrening kan ha effekt på stivleik, smerter og handkraft, i tillegg til utføring og meistring av daglege aktivitetar. Vi tilrår at du trener hendene minimum tre gonger i veka. Hugs at det å bruke hendene i daglege aktivitetar også er trening.

Dersom du har betennelse i handledd og fingrar anbefaler vi likevel at du trener. Du bør då ha spesielt fokus på bevegelse. Om du ønskjer å trene styrke kan du ha færre repetisjonar og mindre motstand.

Når du trener er det viktig at du sit godt og slappar av i skuldrene. Sit gjerne inntil eit bord slik at underarmene kviler på bordet. For å få god kvalitet på øvingane skal du trene i eit roleg tempo. Tel sakte til 5 i kvar ytterstilling. Av utstyr treng du handkrem, treningsball og treningsstrikk. Det bør vere ein viss motstand på utstyret for å få effekt av øvingane. Gjenta kvar øving 10 gonger på kvar hand. På styrkeøvingane skal du vere sliten i handa når du er ferdig med 10 repetisjonar.

Det er normalt å kjenne litt smerter under og etter trening. Dersom du får vedvarande og aukande smerter i løpet av 24 timar, prøv færre repetisjonar eller mindre motstand neste gang du trener. Ta kontakt med ein ergoterapeut for individuell rettleiing dersom smertene varer ved eller du har andre spørsmål som gjeld trening.

Du kan sjå øvingane bli utført i vår handtreningsvideo på [www.youtube.com](http://www.youtube.com)  
Søkeord: «Håndtrening leddgikt»



Foto: Colourbox

#### **KONTAKTINFORMASJON**

Ved spørsmål ta gjerne kontakt med  
ergoterapeutane ved Revmatologisk avdeling,  
Haukeland universitetssjukehus  
Tlf: 55 97 50 06 eller 55 97 50 09

*Brosjyren er utarbeidd av spesialergoterapeut Ruth Else Mehl Eide og  
spesialergoterapeut Jorunn Ellingsen, 2017*

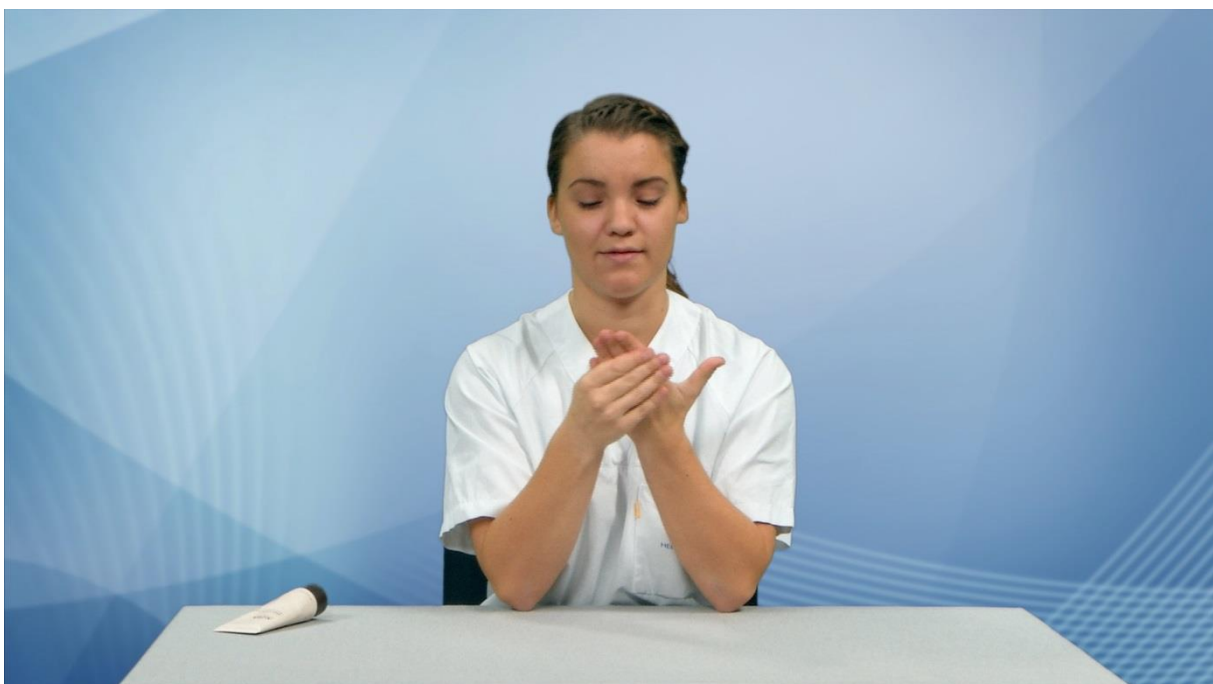
Nokon har nytte av å lage seg ein treningsplan og trene til faste tidspunkt:

Eg skal trene følgjande 3 dagar:	Tidspunkt:
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
Eg skal hugse å trene ved hjelp av: _____	

Då er du klar til å trene. Lykke til!

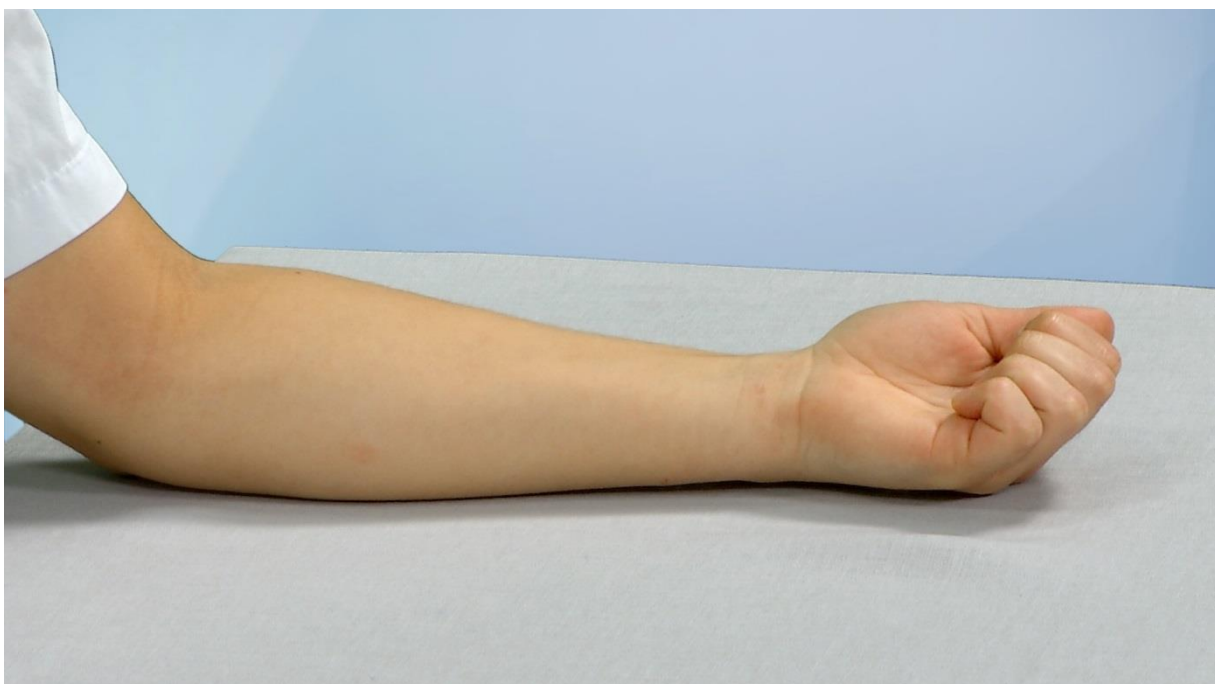
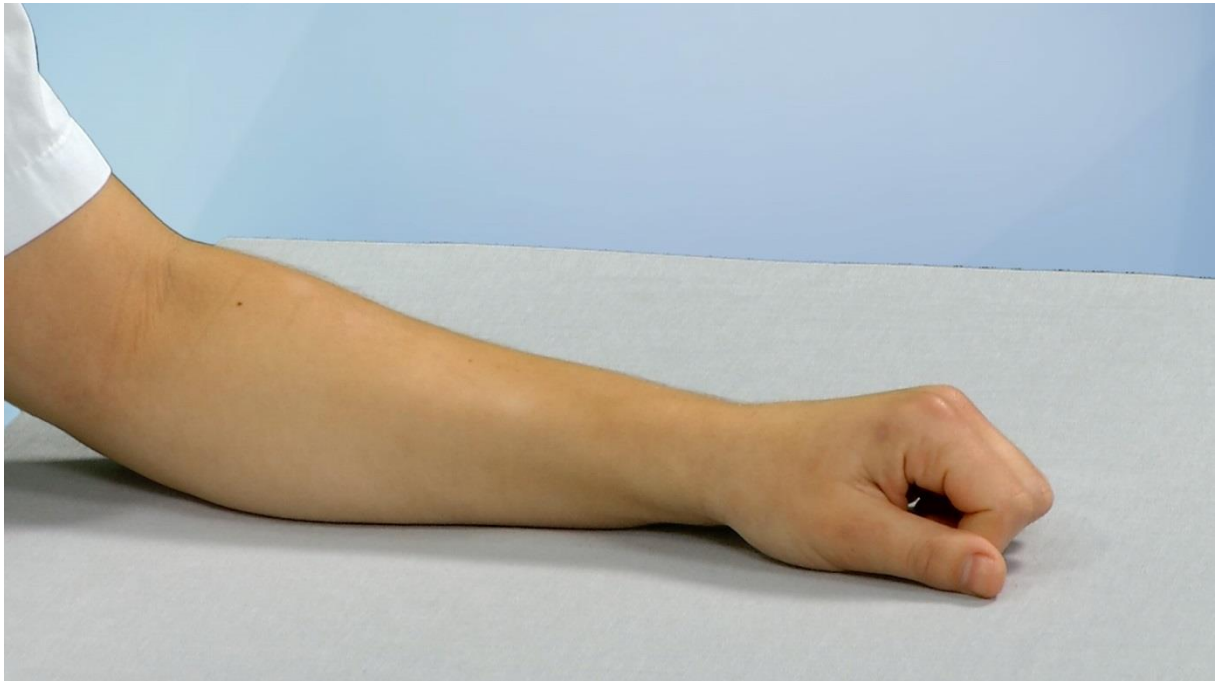
## OPPVARMING

Masser fingrane med ein handkrem. Masser frå fingertuppene mot alboge. Ei alternativ oppvarming kan vere å bevege hendene i varmt vatn eller varm ris.



## BEVEGELEGHEIT UNDERARM

Kvil underarmen på bordet med lett knytta hand. Vri underarmen mest mogleg rundt slik at handflata vender opp. Vri tilbake. Pass på at du held overarm og alboge i ro.





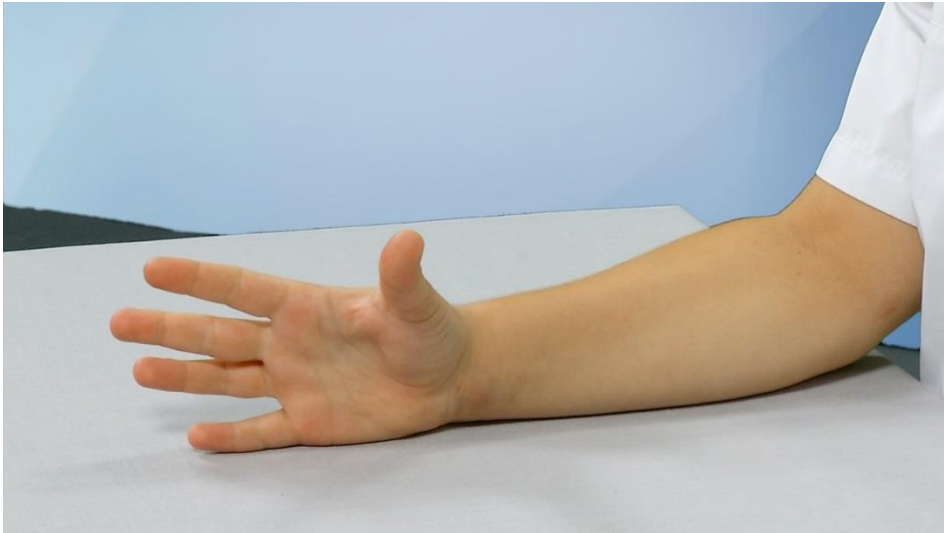
## BEVEGELEGHEIT HANDLEDD

Legg handa utanfor bordkanten eller eit armlene. Løft handleddet opp medan du beveger handa svakt mot tommelfingersida. Deretter bøyer du handleddet ned medan du beveger handa svakt mot veslefingersida. Slapp av i fingrane under heile øvinga.



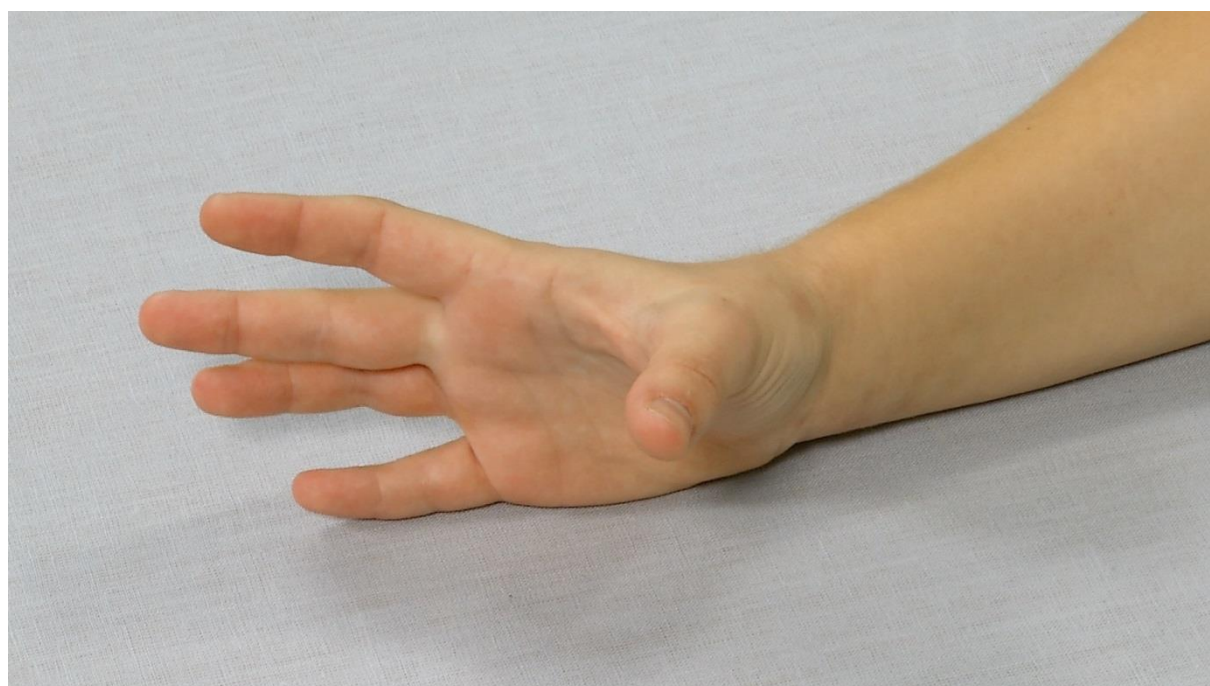
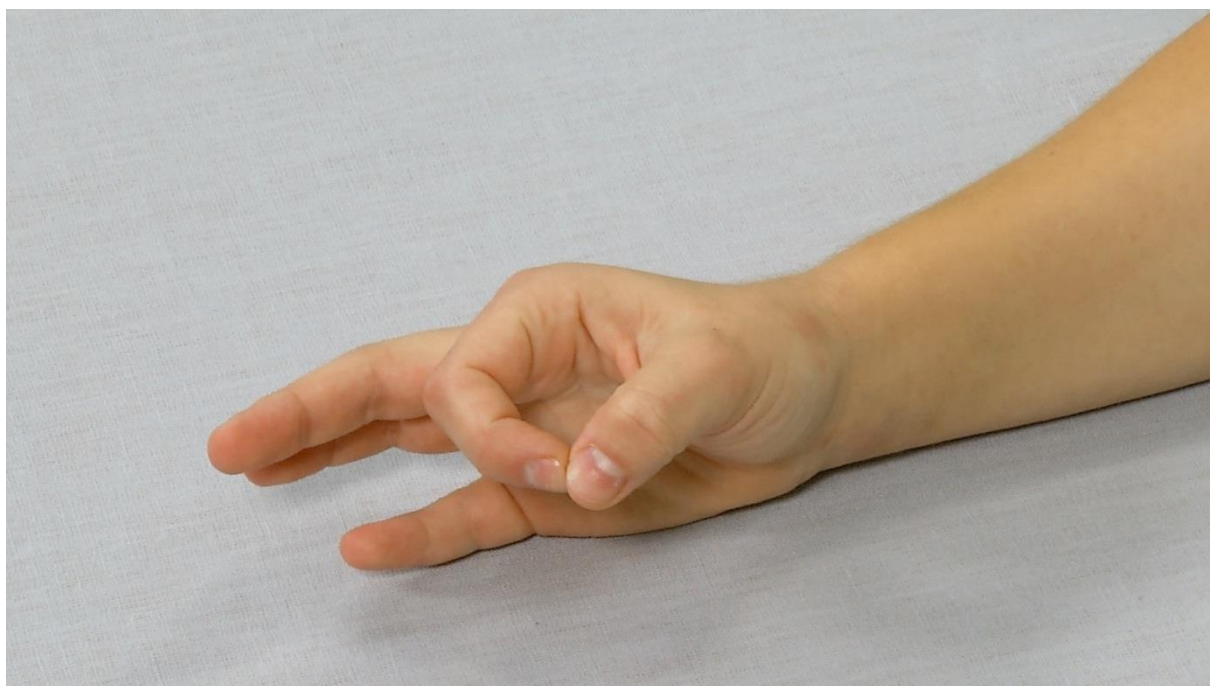
## BEVEGELEGHEIT FINGRAR

Start med strake fingrar. Bøy dei to ytste ledda på kvar finger bortsett frå tommel. Bøy så mykje som mogleg. Bøy deretter alle fingerledda slik at du får ein knyttneve. Strekk ut fingrane med lett sprik.



## FINMOTORIKK

Legg handa med veslefingersida mot bordet. Start med å opne handa omtrent som om du skal gripe om ei flaske. Ledda i tommelen skal vere lett bøygd. Før tuppen av tommel mot tuppen av peikefingeren. Forsøk å lage ein så rund sirkel som mogleg ved å bøye alle ledda. Opne handa igjen. Gjenta mot langfinger, ringfinger og veslefinger. Du skal opne handa mellom kvar gong.





## STYRKE MED BALL

Hald handleddet i nøytral stilling. Hald rundt ballen med alle fingrane. Klem så hardt du kan med alle fingrane bortsett frå tommel. Slapp av og gjenta.





## STYRKE MED STRIKK

Kvil underarmen på bordet. Hald strikken med begge hender. Dra strikken utover medan du held handledda i ei nøytral stilling. Øvinga kan også gjerast på skrå.



## UTTØYING

Her er to ulike måtar å tøy ut på. Vel den du likar best.

Alternativ A: Plasser hendene på bordet. Strekk ut albogane. Dra hendene sakte mot deg. Press fingrane ned mot bordet. Stopp når du kjem til kanten av bordet og tøy nokre sekundar. Pass på at fingrane ikkje blir overstrekt.



Alternativ B: Strekk ut albogane og plasser hendene på knea. Dra hendene sakte oppover låret til du kjem opp mot hoftene. Tøy nokre sekundar på fingrane, men pass på at dei ikkje blir overstrekt. Fingrane og handflata skal ha kontakt med låret heile tida.





**Stad**

Ergoterapiavdelinga  
Gamle Hovudbygg  
Haukeland universitetssjukehus

**Postadresse**

Helse Bergen  
Ergoterapiavdelinga  
Postboks 1400  
5021 Bergen

**[www.helse-bergen.no](http://www.helse-bergen.no)**

Haukeland universitetssjukehus  
Telefon: 05300