

Detta program bör individanpassas för att få bästa effekt. Reviderat 2023.



1. Information

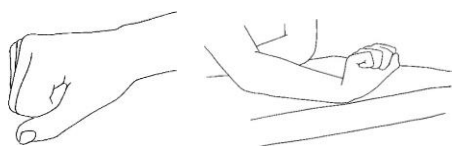
Detta hemträningsprogram består av uppvärmning, styrketräning och stretching av underarmens sträckmuskulatur.

Träna 1-2 gånger/dag under 6-12 veckor

Regelbunden träning är väsentlig för resultatet.

Det är ok att det gör lite ont under tiden du tränar (skattning upp till 4 av 10 i smärta).

Försök att använda armen som vanligt i vardagen men undvika långvariga statiska moment och repetitiva rörelser.



2. Handledsböj och -sträck

Sitt med handleden utanför en kant och med stöd för underarmarna ex. på ett bord eller sittande med armen mot låren. Böj och sträck i handleden. Du kan med fördel hålla kvar underarmen med andra handen. Gör rörelsen utan belastning.

Set: 3 , Repetitioner: 10



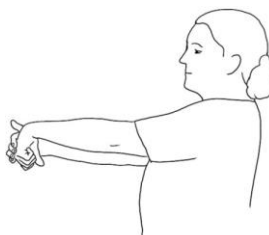
3. Excentrisk handledsböj

Håll en vikt i ena handen, exempelvis en hantel eller dunk med vatten. Låt underarmen få stöd medan handen hålls utanför kanten. Lyft och sänk sedan handen lugnt under ca 3-5 sekunder utan hjälp av den motsatta handen.

Startvikt: ca 0,5-1 kg beroende på smärta och muskelstyrka.

Öka vikten gradvis. Prova ut antal repetitioner och set utefter trötthet och smärtskattning.

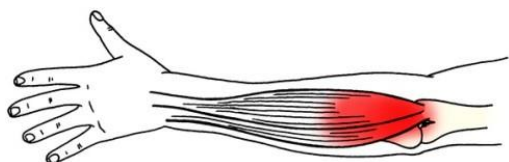
Vikt: 0,5-1 kg, Set: 3 , Repetitioner: 15



4. Stretching av handledssträckare

Håll ena armen utsträckt framför bröstet med handflatan nedåt. Vrid in handleden så att fingrarna pekar utåt den stretchade armens sida. Ta med den andra handen tag om fingrarna, och böj dem nedåt/bakåt/utåt. När du känner att det sträcker ordentligt i översidan av underarmen håller du i 20 sek.

Varaktighet: 20 sek, Set: 3



5. Tennisarmbåge

Tennisarmbåge (lateral armbågstendinopati) är ett smärttillstånd i armbågen som orsakas av överbelastning av senfästen, vanligen till följd av upprepade ensidiga rörelser. Besvären kommer i form av värk eller smärtor på utsidan av underarmen, ofta med utstrålning ner mot handleden. Tillståndet är också känt som musarm.

