

Coachen tipsar om: HANDELEDSTRÄNING

Har du tappat greppet om styrkan i din handled? Handlederna utsätts för stora påfrestningar i jobbet som ställningsmonter och det är lätt att drabbas av belastningsskador.

Har inte ställningsarbetare redan starka handleder?

– Ja, men den som jobbar med ställningsarbete belastar handlederna väldigt mycket. Då är det lätt hänt att man lyfter med fel teknik och då drabbas man av skador och inflammationer som i sin tur ger en försvagad handled. Det gäller att alltid tänka

på att lyfta med raka handleder. Tung belastning med vinklad handled leder till problem.

Går det att återfå styrkan i försvagade handleder?

– Styrkan går att träna upp. Har du haft problem med musarm eller tennisarm måste du vänta tills den akuta inflammationen

lagt sig. Sedan kan du med enkla övningar börja träna upp styrkan. Kombinerar du stärkande övningar med massage får du en snabbare läkningsprocess då du får igång cirkulationen på ett effektivt sätt.

Hur börjar man?

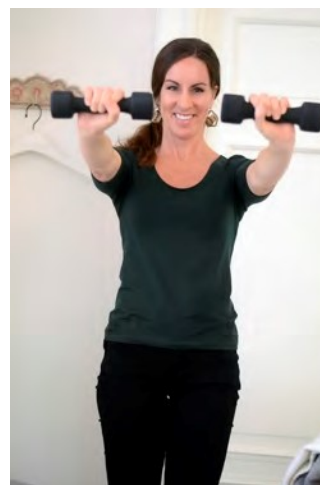
– Det är viktigt att gå sakta

STÄRKANDE ÖVNINGAR FÖR HANDLENEN:

UTGÅNGSLÄGE



1A. Greppa en vikt (lätt hantel eller liten vattenflaska) i varje hand. Lyft armarna rakt ut framför dig, med handryggen uppåt.



1B. "Gasa" med händerna, fram och tillbaka, upprepa tio gånger. Övningen stärker muskler, senor och leder på handledens och underarmens ovasidor.

Anneli Selberg, personlig tränare och idrottsmassör, tipsar om enkla självhjälpsövningar som stärker handlederna, både i förebyggande syfte och när skadan redan har skett.

framåt! Gör övningarna helt utan vikter till en början, sedan använder du lätta vikter. Det behöver inte vara hantlar, du kan fylla tomma 50-centiliterflaskor med vatten. Då får du hantlar som väger cirka ½ kilo vardera. Lyssna till kroppen, känns det bra? Då kan du

fortsätta och på sikt öka belastningen!

Passar övningarna för alla?

– Ja, så länge du inte har en pågående inflammation eller en nerv i kläm. Egentligen behöver vi alla stärka våra handleder då vi i vårt moderna liv utsätter

dem för onaturliga vinklar och påfrestningar när vi sitter med våra mobiltelefoner.

Hur ofta ska man göra övningarna?

– Börja med att göra varje övning tio gånger dagligen. När du blir starkare kan du göra tre

set med tio repetitioner varje dag och så småningom öka motståndet/vikten.

*Text och foto:
Birgitta Lindvall Wiik*



2A. Greppa en vikt i varje hand och lyft armarna rakt ut framför dig med handflatan uppåt.



3A. Greppa återigen en vikt i varje hand och lyft armarna rakt framför dig med handflatan uppåt.



2B. Rulla in handen mot dig, men behåll armarna raka, precis som i den första övningen. Rulla tillbaka och upprepa tio gånger. Du stärker musklerna på insidan av handleden och undre sidan av underarmen.



3B. Vrid runt händerna 180 grader inåt ...



3C. ... så att handryggen kommer upp – och vrid tillbaka till utgångsläget. Upprepa tio gånger. Alla små muskler i underarmarna väcks till liv och du får igång en rotation i skuldrorna som är bra för cirkulationen ner i hela armen.