

Sådan! Så smøger vi ærmerne op og går i gang med hænderne.

Giv dine hænder en tiltrængt hånd

Kilder: Sundhed.dk, Netdoktor.dk, Gigtforeningen.dk, Denintelligentekrop.dk

De fleste af os tager det nok for givet at have bevægelige, medgørlige og på alle måder velfungerende hænder. Men efter de 40 kan det give mening at kaste mere opmærksomhed efter det makkerpar, som du er så afhængig af. Her er en håndsrækning.

Af Gitte Høj

DET SKER DER MED DINE HÆNDER, NÅR DU BLIVER 40+

Du kan næsten se det for dig. Hænder kan blive lidt usmidige, stive, på samme måde som du kan opleve det andre steder i kroppen. Det kan ske, men det sker ikke nødvendigvis.

Sagen er jo, at du efterhånden formentlig har foretaget samme bevægelser rigtigt mange gange, hvad enten du taster, løfter, plejer, passer eller flittigt strikker. Nogle stillinger kan eksempelvis afkorte musklerne, så de bliver både spændte og ømme. Her kommer for eksempel strækøvelser ind i billedet, fordi de kan afhjælpe både stramhed og irritation i eksempelvis håndled og underarm.

Det kan også være, at du unødigt og ubevidst spænder dine hænder og dermed overbelastet dine hænder. Dette kan være en vane, du har fået gennem årene.

DERFOR SKAL DU HUSKE DINE 40+ HÆNDER

Du tænker sikkert ikke over det, men du bruger dine hænder finmotorik, grovmotorik, styrke, smidighed til et utal af forskellige opgaver i løbet af din hverdag.

Tænk bare på, hvordan du løser stort og småt med dine hænder – du hælder kaffe op,

børster tænder, knapper bukser, tjekker smartphone, åbner døre, laver mad og tusindvis af andre ting.

Du har brug for, at dine hænder er sunde, stærke og smidige, og derfor giver det virkelig mening, at du giver dine hænder lidt ekstra opmærksomhed.

Desværre er det ofte sådan, at du først opdager, hvor altafgørende det er, at dine hænder fungerer optimalt, når skaden er sket. Eksempelvis en overbelastning. Har du smerter i dine hænder og er udfordret med at bevæge både hænder og fingre, bliver mange opgaver i hverdagen pinefulde, og det svækker selvfølgelig livskvaliteten.

DET SKAL DU VÆRE OPMÆRKSOM PÅ VED DINE 40+ HÆNDER

Du kan opleve bøvln og kæmpe med smerter af en række forskellige årsager. Sener, led, ledbånd, nervebaner, blodkar og knogler i dine hænder er sårbare over for både overanstrengelse, skader og sygdom.

Dertil kommer, at gigttilfælde ofte sidder i hænderne. Eksempelvis slidgigt i tommelfingerens rodled, som giver smerter, nedsat bevægelighed og styrke. Denne form for slidgigt ses især hos kvinder midt i livet og kan komme alene på grund af alder, men også hvis leddet har været udsat for en



overbelastning gennem mange år.

Husk altid at gå til lægen, hvis du er meget generet af smerter i dine hænder.

Du skal også vide, at det er muligt at behandle med medicin og eventuelt operation for at genopbygge bevægelseevnen. Men simple øvelser kan også hjælpe dig – både forebyggende og behandlende.



HAR DU TÆNKT PÅ ...

... at dine hænder kan tørste voldsomt efter fugt og kærlig pleje i disse afsprøjtning- og vintertider? Din hud kan nemlig rødme, klø og i værste fald sprække på grund af afsprøjtning og udtørring. Undgå det med en fed håndcreme flere gange om dagen.

SÅDAN TRÆNER DU DINE 40+ HÆNDER STÆRKE

4 HANDS ON HÅND-ØVELSER



Når du bevæger dine hænder i rolige cirkler, varmer du dine håndled op.

1

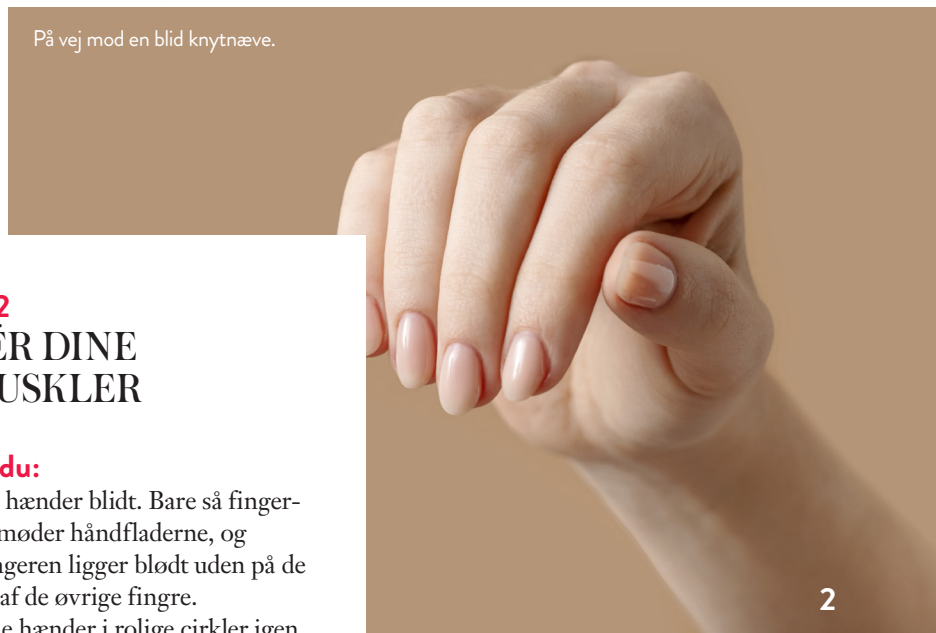
ØVELSE 1 VARM DINE HÆNDER OP

Sådan gør du:

- Bøj dine arme, og lad dine albuer hænge afspændt ved siden af kroppen.
- Stræk alle dine fingre ud, spil dem lidt fra hinanden, og bevæg dine hænder i rolige cirkler.
- 10 cirkler den ene vej, og 10 cirkler den anden vej.

Derfor er øvelsen god:

Øvelsen varmer dine håndled op, aktiverer alle dine fingres strækkemuskler og forbereder dine hænder på de følgende øvelser.



På vej mod en blid knyttnæve.

2

ØVELSE 2 AKTIVÉR DINE BØJEMUSKLER

Sådan gør du:

- Knyt dine hænder blidt. Bare så finger-spidserne møder håndfladerne, og tommelfingeren ligger blødt uden på de nærmeste af de øvrige fingre.
- Bevæg dine hænder i rolige cirkler igen – lige som i øvelse 1.
- 10 gange den ene vej, og 10 gange den anden vej.

Derfor er øvelsen god:

Øvelsen hjælper dig med at bevare smidigheden i dine hænder og håndled og aktiverer dine fingres bøjemuskler, uden at du belaster dem.



EKSPERTEN:

Søren Ekman er bevægelsesunderviser og massør på Gotved Institutet og har undervist mange i at træne, udspænde og afspænde deres hænder og arme. Institutet er specialiseret i træning af kropspens funktion. Afholder kurser for fødder, bækkenbund, ryg med videre. Gotved.dk

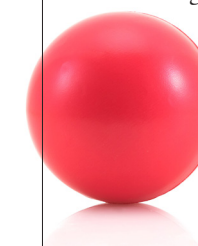


SIG HEJ TIL DIN NYE TRÆNINGS-MAKKER!

En lille, blød træningsbold er altid klar til at træne, styrke og vedligeholde dine hænder, når du er klar. Derfor er den smart. Du kan gribe den nårsomhelst.

Klem den og kram den i løbet af dagen for at sætte gang i din blodcirkulationen og eksempelvis give et break til de muskelfibre, som også (over-)arbejder, når du sidder ved en computer.

Og som en ekstra gevinst virker træningsbolden også afstressende, når du krammer den.



Den her lille, røde, bløde træningsbold fås for **99 kr.** hos **Gigtforeningen.dk**.



“Læg nu smukt din hånd ...” på din skulder!

3

ØVELSE 3 AFSPÆND DINE SKULDRE OG DERMED DINE HÆNDER

Sådan gør du:

- Læg en hånd på den modsatte skulder.
- Løft nu skulderen lidt, mens du trykker blødt på dine skuldermuskler. Armen skal bare hænge afspændt ved siden af kroppen.
- Giv lidt efter i benene, når du sænker skulderen, og stræk benene, når du igen løfter skulderen og trykker med hånden.
- 10 gange med hver skulder.

Derfor er øvelsen god:

Denne øvelse giver venepumpe og afspænding til de muskler, der løfter skulderen. Spændinger i hænderne vil altid påvirke skuldrene – og omvendt. Når du tager fat i et eller andet i løbet af din hverdag, er hele din arm faktisk aktiv, helt oppe fra skulderen, uden at du måske tænker over det.



Brug den ene hånd til at presse den anden hånd med.

4

ØVELSE 4 STRÆK DIN HÅND OG DINE FINGRE

Sådan gør du:

- Bøj din højre arm 90 grader, og vend håndfladen opad. Lad din albue hænge afspændt ved siden af kroppen.
- Læg nu din venstre håndflade oven på din højre håndflade. Stræk så langsomt din højre arm ud, mens du bøjer din højre hånd bagover (ned mod gulvet).
- Hold strækket i 20–30 sekunder.
- Lav øvelsen en gang med hver hånd.

Derfor er øvelsen god:

Øvelsen giver en udspænding af håndens og fingrenes bøjemuskler, og det er væsentligt, fordi du ofte spænder dem i løbet af dagen og ofte i længere tid ad gangen.

Du kan i hverdagen tænke over, hvor hårdt du behøver at holde i eksempelvis cykelstyret, bilens rat og bestikket, når du spiser. Det gælder om ikke at bruge flere kræfter end nødvendigt for at undgå overbelastning. ■