



### **Kontaktinformasjon**

Fysio- og ergoterapitjenesten  
Stavanger kommune  
Postboks 8001  
4068 Stavanger

[fysio.ergo@stavanger.kommune.no](mailto:fysio.ergo@stavanger.kommune.no)  
[www.stavanger.kommune.no/fysioergo](http://www.stavanger.kommune.no/fysioergo)



Treningsgruppen er gratis  
og foregår i våre lokaler i Torgveien 23, Hillevåg



Stavanger  
kommune



## **Trening av håndfunksjon i gruppe**

Fysio- og ergoterapitjenesten

# Håndtrening i gruppe

## Hvem er tilbudet for?

Dette gruppetilbudet er for personer over 18 år med nedsatt funksjon i arm eller hånd på grunn av sykdom eller skade, for eksempel hjerneslag, artrose, nerveskade eller andre nevrologiske lidelser.

Tilbudet egner seg for de som ønsker en aktiv hverdag og som har mulighet til å gjennomføre egentrening hjemme i tillegg til gruppetreningene.

Målet med gruppetilbudet er å bedre og opprettholde arm- og håndfunksjon til bruk i daglige aktiviteter. Deltakere får også innsikt i hvordan man kan trene selv hjemme.

## For å være aktuell deltaker i gruppen kan du:

- sette deg mål og er innstilt på å trene
- forstå og ta imot instruksjoner
- komme til treningsgruppen selv eller ved hjelp av ledsager
- ha med deg ledsager hvis du trenger hjelp (for eksempel med språk, til å flytte deg rundt, eller til toalettbesøk i løpet av treningen)

## Henvisning

Du kan ta direkte kontakt med oss hvis du lurer på om dette er et tilbud for deg. Du kan også be fastlegen din eller Helse- og velferdskontoret i kommunen om å henvise deg til oss.

## Før gruppen starter

For å avklare om håndtreningssgruppen er rett tilbud for deg, har du en samtale med ergoterapeut hos oss som også undersøker håndfunksjonen din. Før du begynner i gruppen setter du deg mål for de aktivitetene som er viktige for deg å jobbe med.

## Innhold og treningsopplegg i gruppen

Treningen foregår en gang i uken i 10 uker. Hver trening varer mellom 45 og 60 minutter. Under veiledning av ergoterapeut er treningen delt opp i:

- oppvarming (stimulering, massasje og tøyøvelser)
- hoveddel tilpasset hver enkelt (styrke- og finmotoriske øvelser, koordinasjon og hverdagslige aktiviteter)
- avslutning (felles aktivitet, avspenningsøvelser og samtale)

Du får et egentreningsprogram, og vi oppfordrer til å trene hjemme hver dag. Vi anbefaler å bruke hånden med nedsatt funksjon så mye som mulig.

Etter 10 uker undersøker vi armen og hånden din på nytt for å se om det har vært bedring. Vi har også en samtale med deg for å vurdere om det er aktuelt å forlenge treningsperioden med flere gruppetimer.

## Etter at gruppetreningsperioden er ferdig

Vi anbefaler at du fortsetter med trening hjemme og at du bruker begge hendene i alle hverdagsaktiviteter, så langt det lar seg gjøre.

