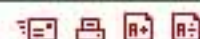


LÆGENS BORD

DR1

Du er her: [dr.dk](#) > [DR1](#) > [Lægens Bord](#) > [Programmer](#) > [2004](#) > [040212](#) > [Spørgsmål](#)[Forside](#)[Tidl. udsendelser](#)[Spørg om](#)[Leksikon](#)[Sygdomme](#)[Medicin](#)[Patientforeninger](#)[Interaktiv krop](#)[Om Lægens bord](#)[Kontakt](#)[DR1 forsider](#)[DR1 programmer](#)

Powerball-træning?

Spørgsmål:

Hej Niels

Kan en såkaldt "powerball" hjælpe på tilstande som karpaltunnelsyndrom og seneskedehindebetændelse som det hævdes i reklamer ?

M.v.h.

Thomas

Svar:

Tak for spørgsmålet.

Det er korrekt, at reklamer der omtaler Powerball også nævner karpaltunnelsyndrom som virkningsområde, men også seneskedehindebetændelse, golf-albue og slidgigt og overbelastningssyndromer.

Der er tale om dynamisk træning, som kan øge modstanden ved belastning over hånden. Jeg er ikke vidende om litteratur, der på betryggende vis dokumenterer effekten af powerball over for karpaltunnelsyndrom, men mange dynamiske træningstiltag og instrumenter har selvfølgelig en indflydelse på belastningsskader.

Håber dette er tilfredsstillende.

Med venlig hilsen

Niels Sørensen

overlæge

Håber dette er tilfredsstillende.

Med venlig hilsen

Niels Sørensen

overlæge

Video

[Se seneste udsendelse \(12\)](#)

Sendetider

Lægens bord (13) TTV

DR1, torsdag kl. 19.30

Lægens bord (12) GTH

DR1, tirsdag kl. 14.20

Lægens bord (12) GTH

DR1, torsdag kl. 09.35

Bøger fra Lægens bord

[Se udvalget](#)