

Skader i skulderen (Øvelsesprogram)



Information

Du må gerne bruge armen til daglige gøremål i det omfang, du kan. Men du må ikke løfte noget tungt eller gøre noget, der medfører øget smerte.

Det er vigtigt at have en god holdning for at bedre skulderens funktion. Når man har smerte i skulderen, vil man ofte krumme sig lidt sammen. Sørg for at rette dig op - og tænk på det i løbet af dagen. Dette vil hjælpe dig, så du får færre smerter og et kortere genoptræningsforløb.

Se slyngens rigtige placering på billedet nedenunder.



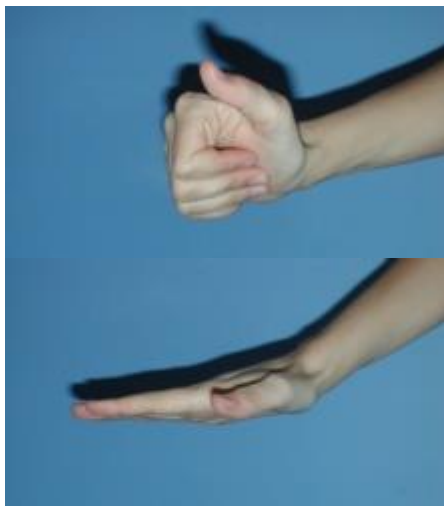
Brug slyngen:

- Efter behov
- Om dagen
- Hele døgnet

Slyngens rigtige placering: underarmen skal være vandret og stroppen placeres bag om skulderen, for at armen hviler bedst muligt i slyngen.

Restriktioner:

Venepumpeøvelser



Knyt og stræk fingrene for at mindske hævelse i hånden.
Du må gerne lave øvelsen mange gange dagligt.
Bevæg også gerne håndleddet.

Øvelser

Øvelserne udføres for at øge bevægeligheden i skulderen. Det må ikke gøre ondt at lave øvelserne, men det må gerne stramme.

Hver øvelse gentages op til 10 gange, 3-4 gange dagligt. Du kan finde videoklippene på www.svs.dk/wm415378



Øvelse nr. 1

Stå/sid med tommelfingeren pegende fremad.
Stræk og bøj i albuen, så meget du kan.

Øvelsen kan også laves siddende eller liggende på ryggen.

[Se video](#)

OBS! Hvis du ikke må lave aktive øvelser, hjælpes armen af modsatte hånd - se billede 3.

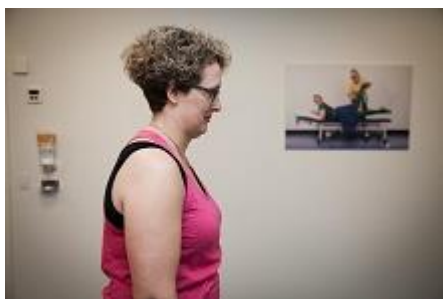
Billede 1



Billede 2



Billede 3



Øvelse nr. 2

Skyd brystet frem. Slap af igen.

[Se video](#)



Øvelse nr. 3

Skyd brystet frem. Hold stillingen under hele øvelsen. Træk skuldrene op, sænk dem langsomt igen.

[Se video](#)





Øvelse nr. 4

Sid med lidt afstand mellem benene.
Lad hænderne glide ned langs ydersiden af benene.
Ret dig op igen.

Hvis øvelsen giver smerter i skulderen, kan du evt. samle benene lidt.

Du må gerne støtte armen med den raske.

[Se video](#)



Øvelse nr. 5

Stå med front mod et bord.
Læg hænderne på bordet - og gå så langt bagud, som du kan.
Gå fremad igen.

OBS! Undgå vægtbæring på armene.
Hvis du har balanceproblemer, skal du ikke lave denne øvelse.

[Se video](#)

Hvis du ikke må løfte armen over vandret, må du kun komme til 90 grader.



Øvelse nr. 6

Læg underarmen på bordet, evt. med klud under armen.
Hold albuen ind til kroppen.
Drej underarmen væk fra kroppen. Drej tilbage igen.

Hvis du ikke må lave aktive øvelser, bruges den raske hånd til at føre underarmen væk fra kroppen.

Billede 1 – udgangsstilling

Billede 2 - til 0 grader

Billede 3 - til max. udadrotation

[Se video](#)

Billede 2

Billede 3

Disse øvelser påbegyndes, når du må løfte **AKTIVT OVER VANDRET**

I følgende øvelser bruges bøjlen som et hjælperedskab, så den **raske** arm kan styre bevægelsen.



Øvelse nr. 7

Lig på ryggen.
Tag fat om en bøjle.
Stræk armene mod loftet, og før dem så langt over hovedet som du kan, og tilbage igen.

[Se video](#)



Øvelse nr. 8

Stående. Tag fat om en bøjle med begge hænder.
Før armene op så langt du kan, og tilbage igen.

[Se video](#)



Øvelse nr. 9

Stående. Tag fat om en bøjle med begge hænder.
Før armene fra side til side, så langt du kan.

[Se video](#)

I takt med at smerterne aftager, må du gerne øge antallet af gentagelser, fx. til 2 x 20 gentagelser.

Fortsæt med øvelserne i 3 måneder - eller så længe du synes, du har gavn af dem. Er du i et genoptræningsforløb forsætter du med øvelserne, så længe din trænende terapeut anbefaler det.

21-11-2018