

Bevægeøvelser for skulderen

Du har slået din skulder. Vi anbefaler, at du laver øvelser for at bevare bevægeligheden i skulderledet.

Sådan gør du

Det er vigtigt, at du laver alle øvelser indenfor smertegrænsen.

Øvelse 1

Læn kroppen forover, og lad din træningsarm hænge slapt ned.

Bevæg kroppen i forskellige retninger, så din arm svinger som et pendul.



Ortopædkirurgisk Afdeling

Øvelse 2

Placér din hånd på låret.

Lad den raske hånd styre bevægelsen, så din træningsarm bliver ført passivt ned langs dit underben.



Øvelse 3

Stå ved et bord, og læg håndfladerne på bordet.

Gå så langt baglæns, som smerterne i skulderen tillader.

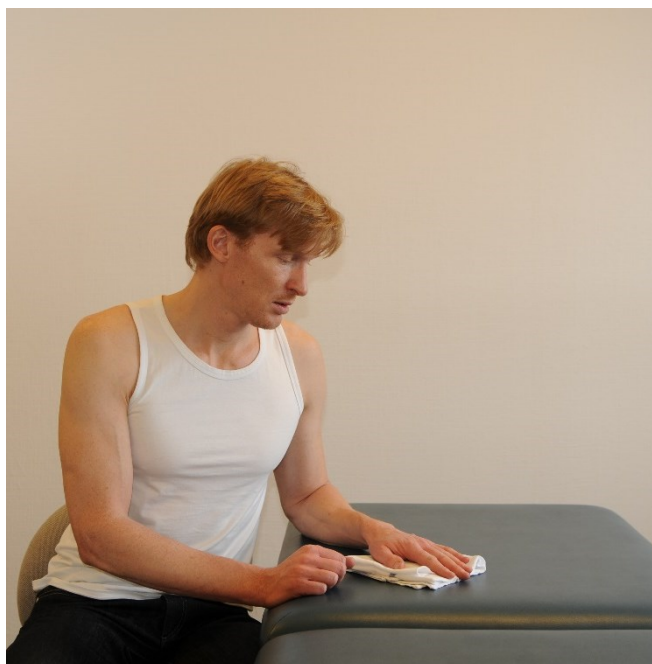


Ortopædkirurgisk Afdeling

Øvelse 4

Sid ved et bord med din hånd placeret på et viskestykke.

Før armen frem og tilbage samt til siderne.



Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling

Beriderbakken 4

7100 Vejle

Skadestuen

79 40 61 10