

Øvelser for overkroppen

Ved skulderproblemer



Terapiafdelingen



Region Syddanmark

Information

Ved langvarige skulderproblemer kan der opstå nedsat bevægelighed og stivhed af overkroppen. Den nedsatte bevægelighed kan besværliggøre en god genoptræning af din skulder. Øvelse 1 - 6 har til formål af forbedre din bevægelighed af overkroppen.

Øvelse 7 - 14 har til formål at at forbedre stabiliteten omkring dit skulderblad. God stabilitet omkring skulderbladet er afgørende for en velfungerende skulder- og armfunktion.

Bevægelser for overkroppen

Øvelse 1



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 2



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 3



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Bevægelser for overkroppen

Øvelse 4



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 5



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 6



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Skulderbladsmuskulatur

Øvelse 7



Lav ____ omgange
af ____ sekunder

Øvelse 8



Lav ____ omgange
af ____ sekunder

Øvelse 9



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Skulderbladsmuskulatur

Øvelse 10



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 11



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

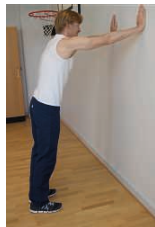
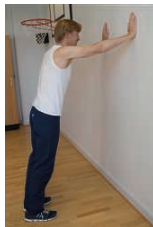
Øvelse 12



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Skulderbladsmuskulatur

Øvelse 13



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 14



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

