

Deltoideus træning

Genoptræning ved total senelæsion i skulderen (Rotator Cuffen)



Fysio- og Ergoterapi



Region Syddanmark

Information

Senerne i skulderen (Rotatorcuffen) er en vigtig struktur, fordi den er essentiel for skulderens stabilitet. Den udgøres af 4 muskler, som alle udspringer fra skulderbladet, og hæfter højt på overarmen, som den omringer som en manchete (eller cuff). Ved ruptur er senerne gået til grunde, og kan dermed ikke fungerer. Man skelner mellem delvis og total sene ruptur.

I dit tilfælde er det tale om total ruptur, og derfor er øvelserne i denne folder relevante for dig. Træningen fokuserer på træning af en muskel som hedder Deltoideus, som i nogen grad kan kompensere for den ruptur du har.

Lette øvelser

Øvelse 1



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 2



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 3



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 4



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 5



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 6



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Udfordrende øvelser

Øvelse 7



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 8



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 9



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Udfordrende øvelser

Øvelse 10



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 11



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Noter

[illegible]

Vejle Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Beriderbakken 4 . 7100 Vejle
Tlf. 7940 5000
www.vejlesygehus.dk

