

Bevægeøvelser for skulderen



Fysio- og Ergoterapien
Fysioterapi



Region Syddanmark

Generel information

Det er afgørende for din smertefulde skulder, at bevægeligheden hurtigst muligt genskabes. Det vil forbedre mulighederne for en optimal genoptræning.

Du kan forvente en vis ømhed eller smerte i forbindelse med opstarten af træningen. En evt. smerteforværring bør ophøre ca. 20 min efter træningen. Nogle oplever først smerter mange timer senere. I disse tilfælde anbefales du at vurdere dine smerter 24 timer efter træningen. Hvis du forsat har en smerteforværring bør intensiteten af dine øvelser nedjusteres.

Det kan være en god ide at begynde med passive øvelser i begyndelsen, idet disse ofte er mindre smerteprovokerende. Passive øvelser betyder, at du ikke bruger dine skuldermuskler i forbindelse med bevægeøvelserne. Din fysioterapeut vil vejlede dig i ovenstående.

Holdning og lette bevægeøvelser

Øvelse 1: Sid sammenfaldende. Skyd brystbenet fremad og opad, og hold et par sekunder. Fald sammen igen.



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 2: Placere træningsarmen ved hjælp af modsatte arm på ydersiden af låret, uden hjælp af træningsarmen. Træningsarmen fikseres af modsatte hånd, og bliver ført passivt ned på ydersiden af lår og underben. Tilbage igen.



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 3: Stå med hænder placeret på bordplade. Gå baglæns med hænderne fikseret på bordet. Gå tilbage til udgangsstilling.

Træningen må godt foregå med ømhed og ubehag men ikke med smerter.



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Skulderbevægelighed

Øvelse 4: Stående med træningsunderarmen placeret på bordet, hvor modsatte hånd fikserer underarmen. Skyd bagdelen frem og tilbage således at skulderen bevæges.



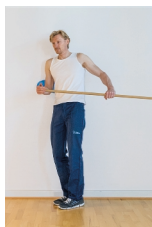
Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 5: Sid med siden til et bord med underarmen hvilende på en plasticpose. Underarmen forbliver på bordet og føres skråt fremad. Underarmen føres tilbage til udgangsstilling.



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 6: Skråtstillet stående med skulderbladet presset ind imod væggen. Albuen bøjet til 90 grader. Placer en pude mellem væg og albue. Hold kosteskaft i hånden. Modsatte arm presser træningsarm i en udadretning.



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

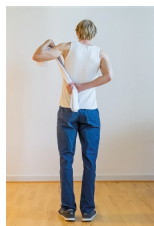
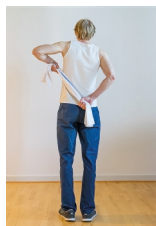
Skulderbevægelighed - indaddrejning

Øvelse 7: Stående med siden til et bord. Placer træningsarmen på bordpladen, med håndryggen drejende ind imod hoften, til du mærker ømhed. Mens hånden er fikseret på bordpladen, drejes bagdelen ind mod håndryggen. Roter tilbage.



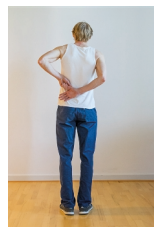
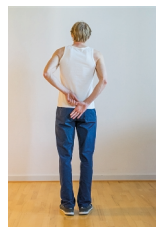
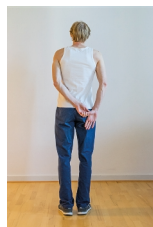
Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 8: Stå med træningsarm ned langs siden. Tag et håndklæde i hånden. Træk med modsatte arm træningsarm om bag på ryggen ved hjælp af håndklædet, til du mærker ømhed. Træningsarmen føres tilbage til udgangsstillingen.



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

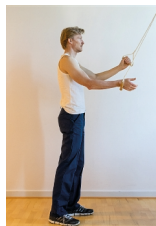
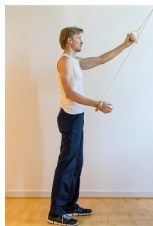
Øvelse 9: Bag om ryggen tag fat om tommelfingeren på træningsarmen med modsatte hånd. Træk med modsatte arm træningsarmen op af ryggen, til du mærker ømhed. Tilbage til udgangsstilling.



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

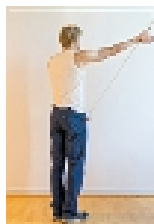
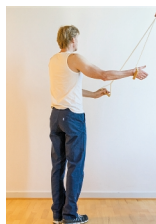
Skulderbevægelighed - mod slutposition

Øvelse 10: Løkke om hånden. Hejs armen op ved hjælp af trissen udelukkende ved hjælp af den raske arm. Tilbage til udgangsstilling.



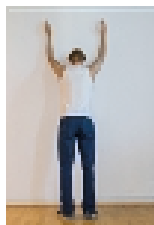
Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 11: Løkke om hånden. Hejs armen op og lidt ud til siden ved hjælp af trissen, udelukkende ved hjælp af den raske arm. Tilbage til udgangsstilling.



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

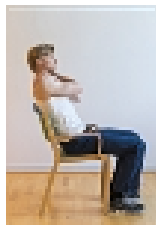
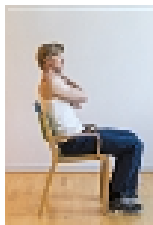
Øvelse 12: Stå med underarmene støttende på væg.
Lad underarmene glide op af væggen. Bevæg armene op som et V.
Tilbage til udgangsstilling.



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Bevægeligheds øvelser for brystkassen

Øvelse 13: Siddende med armene foldet ind over hinanden. Overkroppen føres bagud således at ryggen strækkes bagud over øverste kant af stoleryggen. Tilbage til udgangsstilling



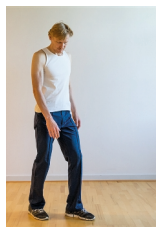
Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 14: Siddende med armene foldet ind over hinanden. Overkroppen roteres langsom først til den ene side, derefter til den anden side. Forsøg at komme så lang ud i bevægelsen som muligt.



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 15: Læn dig forover og rotér overkroppen mod rask side. Træk nu skulderbladet bagud samtidig med at du rotér overkroppen bagud. Tilbage til udgangsstilling



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

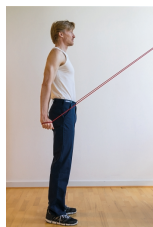
Øvelser for skulderbladsmuskulaturen

Øvelse 16: Bordkanten skal være i højde med træningsarmens håndflade. Hånden skal være udfor bagdelen. Skyd brystkassen frem og opad. Pres herefter hånden ind mod bordkanten således at musklerne omkring skulderbladet aktiveres.



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 17: Bind elastikken fast ovenover fx. en dør. Skyd brystkassen frem og opad. Træk herefter elastikken langsomt nedad og bagud. Slutpositionen er når hænderne er bagved bagdelen. Hold igen i elastikken når armene føres tilbage.



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 18: Siddende med træningsarmen understøttet ved et bord. Skyd brystkassen frem og opad. Armen er skråt ud fra kroppen. Pres underarmen ned i bordet.



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Aktivering af skuldermuskulaturen

Øvelse 19: Træningsarmen understøttes. Underarmen placeret lige foran kroppen. Fikser hånden med hjælp af modsatte hånd, som det ses på billedet. Pres herefter træningsarmen udad (udadrotation af underarmen).



Lav ____ omgange
af ____ sekunder

Øvelse 20: Før passivt træningsarmen i udadrotation til slutposition. Slip forsigtigt armen og hold igen samtidig med at underarmen sænkes til udgangsstilling.



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

Øvelse 21: Rygliggende med en bold mellem hænderne. Løft nu først armene op mod loftet og herefter op over hovedet. Tilbage til udgangsstilling.



Lav ____ omgange
af ____ gentagelser

[illegible]



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