

# Øvelser til frossen skulder i optøende fase

Du har en frossen skulder. Du skal lave øvelser, for at forbedre skulderens bevægelighed.

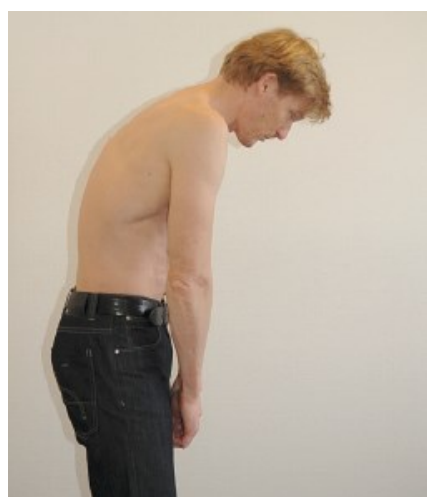
Du skal lave øvelserne 3-5 gange dagligt, hvor du laver hver øvelse 10-20 gange.

## Sådan laver du øvelserne

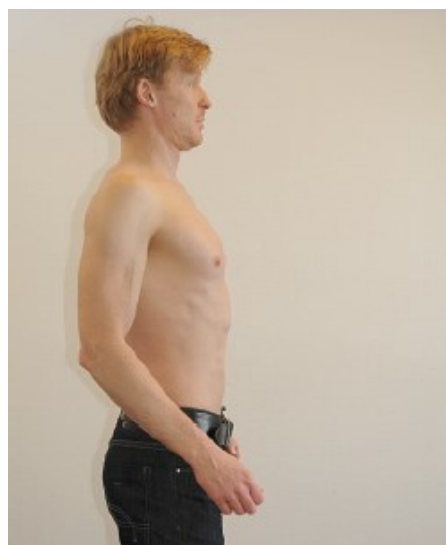
Træn inden for smertegrænsen. Oplever du smerte, skal du give dig selv en pause. Start med træning af kort varighed og få gentagelser. Øg langsomt antal gentagelser og varigheden af træningen.

Du er velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål.

### Øvelse 1: Brystet frem

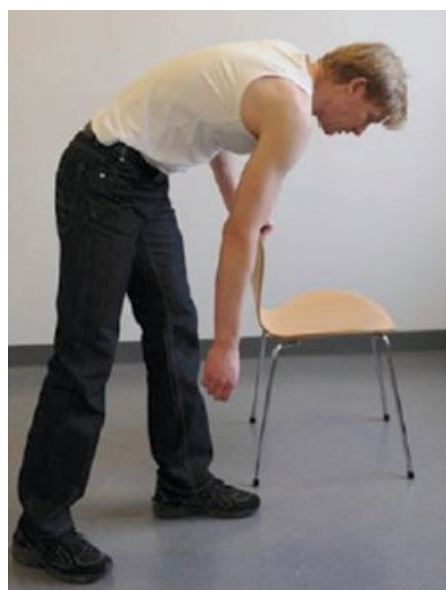


Krum ryggen, og før begge arme ind foran kroppen.



Skyd brystkassen frem og opad, mens du fører armene bagud.

### Øvelse 2: Pendulsving



Stå ved siden af en stol, og tag fat i ryglænet med den raske skuldres hånd. Læn kroppen forover, og

## Ortopædkirurgisk Afdeling

lad den frosne skulders arm hænge slapt ned mod gulvet.



Bevæg kroppen, så den frosne skulders arm svinger som et pendul.

### Øvelse 3: Før hånden ned



Placer den frosne skulders hånd på låret, og læg modsatte hånd på håndledet.

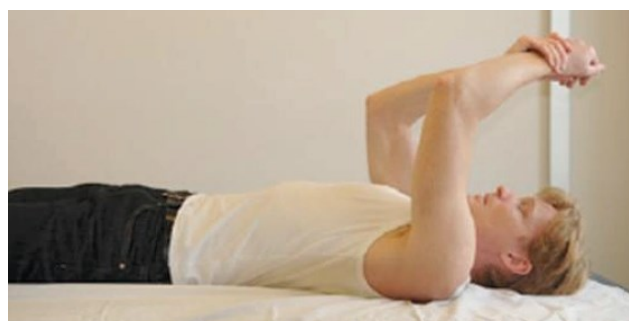


Brug den raske skulders hånd til at føre den frosne skulders arm ned langs benets yderside. Ret dig roligt op igen.

### Øvelse 4: Løft armen op



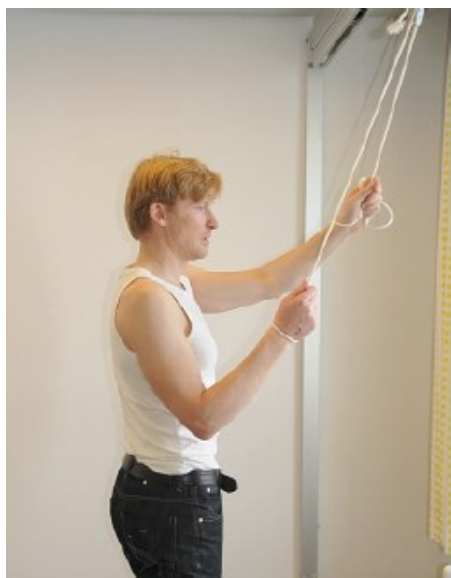
Lig på ryggen, og tag fat om håndledet i den frosne skulders side med den modsatte hånd.



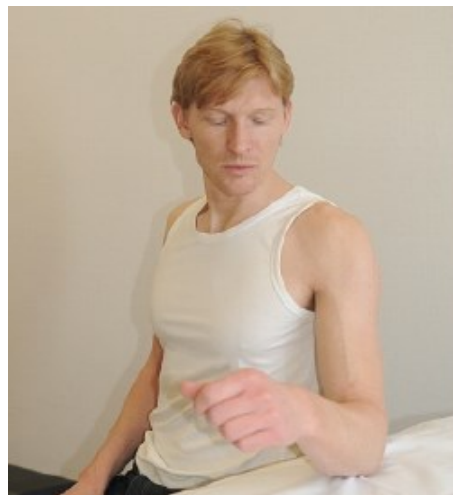
Løft den frosne skulders arm udelukkende ved hjælp af armen i den modsatte side. Slap af i armen med den frosne skulder under hele øvelsen.

## Ortopædkirurgisk Afdeling

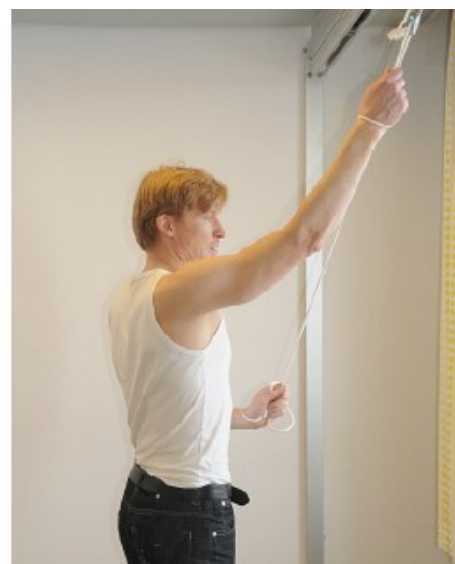
### Øvelse 5: Hejs armen op



Tag fat om snoren rundt om den frosne skuldres hånd.



Sid ved et bord med siden til, og placer den frosne skuldres albue på bordet. Peg underarmen frem, men hold den løftet fra bordet.



Hejs den frosne skuldres arm op udelukkende ved hjælp af den raske arm.

Du kan

### Øvelse 6: Drej underarmen væk fra kroppen



Skub underarmen til siden udelukkende ved hjælp af den raske skuldres hånd. Albuen skal blive på bordet under hele øvelsen.

### Øvelse 7: Før overkroppen bagud

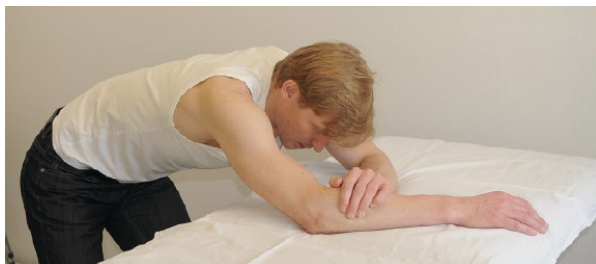


Læn dig frem og placer begge underarme på et

---

## Ortopædkirurgisk Afdeling

bord. Den frosne skuldres underarm skal ligge på bordet, så den peger væk fra kroppen. Læg den modsatte hånd på underarmen. Den fulde vægt skal være på den raske skuldres arm.



Før kroppen langsomt bagud og frem igen som en glidende bevægelse.

---

## Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling  
Beriderbakken 4  
7100 Vejle  
Ortopædkirurgisk Dagafsnit  
79 40 67 83 (hverdage kl. 8-15)

---