

Skulderøvelse i trissesystem

Camilla Søndergaard, Anne Argir Falster, Bente Andersen, Otto Falster, Henning Langberg (2009, 26. marts) Smertefuld ekscentrisk træning kan forbedre funktionen hos patienter med kronisk tendinopati i supraspinatus-senen. *Forskning i Fysioterapi (online)* s. 1-11. Webadresse: <http://www.fafo.fysio.dk/sw19611.asp>

I forbindelse med et pilotstudie undersøgte Camilla Søndergaard, Anne Argir Falster og Anne Marie Lundsgaard effekten af ekscentrisk træning på smerter og funktion hos patienter med supraspinatus-tendinopati. Til træningen blev anvendt et trissesystem og en enkel øvelse, der er beskrevet nedenfor.

Trissesystem

- Til trissesystemet benyttes ud over en trisse en tørresnor og en håndledsmanchet.
- Trissen fastgøres i en krog i loftet eller i klemme øverst på en dør.

Øvelsen

- Træningsarmen fastgøres i den ene ende af tørresnoren uden på håndledsmanchet.
- Træningsarmen holdes let ind foran kroppen svarende til kl. 14 (kl. 12 er armen lige fremme, kl. 15 er armen lige ud til siden).
- Tommelfingeren peger nedad (indadrotation i skulder).

- Træk træningsarmen op ved hjælp af trissen med den raske arm. Træningsarmen skal under denne del af øvelsen være helt afslappet. Armen skal så langt op, at der mærkes en let ømhed i skulderen (2-3 på VAS-skala) – dog maksimalt 90 grader.
- Slip trækket med den raske arm, mens træningsarmen sænkes kontrolleret (brug cirka 4 sekunder). Husk tommelfinger nedad.
- Gentag 15 gange. Hold pause i cirka 30 sek. Gentag to sæt mere, det vil sige i alt 3x15 øvelser.

Progression

- Når øvelsen kan udføres smertefrit, hæves træningsarmen yderligere – dog maksimalt til 90 grader.
- Yderligere progression: benyt vægtmanchet eller lille håndvægt til at øge belastningen.

Træningsmængde

Øvelserne (3x15) udføres to gange om dagen, hver dag i mindst 12 uger.



Foto 1+2: uden belastning. Foto 3+4 med håndvægt.