

## Her finder du øvelser til træning ved overbelastning i skulderen

*Som fysioterapeut kan du bruge dem til de patienter, som gerne vil træne med moderat smerte og belastning*

### 1. Håndtering af skuldersymptomer under hjemmeøvelser

Håndtering af skuldersmerter og/eller symptomer under øvelser udføres ved brug af en symptomskala vist nedenfor, der spænder fra 0-10, hvor 10 er de værst tænkelige symptomer.



Den tilladte smerteopfattelse under og efter øvelser er op til 5/10 på symptomskalaen.

inklusive forskellige indgangs- og progressionsniveauer

Hvis du allerede inden du begynder hjemmeøvelserne har en smerte på 4/10, så tillader vi at smerterne får lov til at stige med 2/10 under og efter øvelserne.

### 2. Smerteovervågning

Smerteniveauer registreres i en smertedagbog.

I forbindelse med en træningssession skal du angive hvor mange skuldersmerter du har

- Før
- Under
- Lige efter
- 1 time efter
- Morgenen efter

### 3. Progression (mere udfordring i øvelser)

Gentagelser: 3x 15 med smerter i slutningen

Generelt bør øvelserne udføres to gange om dagen med mindst 6 timer mellem 2 sæt (eksempelvis morgen/ eftermiddag eller middag/ sen aften):

- Uge 0: To øvelser (1 øvelse om morgenen og 1 om aftenen)
- Uge 1: Tilføj 1 øvelse = 3 øvelser
- Uge 4 og videre: 4 øvelser (varierer øvelserne fra uge til uge, afbalancerer dem med hensyn til belastning)

### 4. Andre forhold i progression


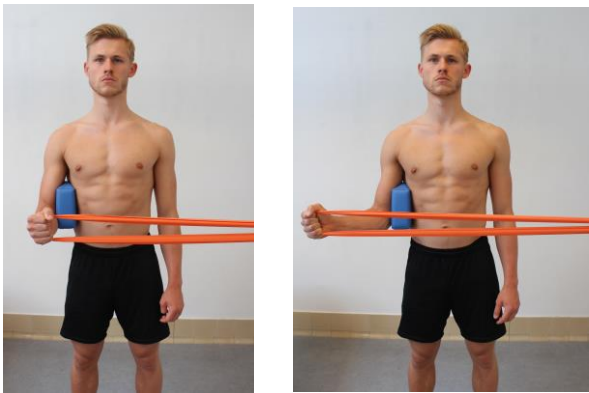
For at give mulighed for progression har hver øvelse mellem 3 og 8 sværhedsgrader.

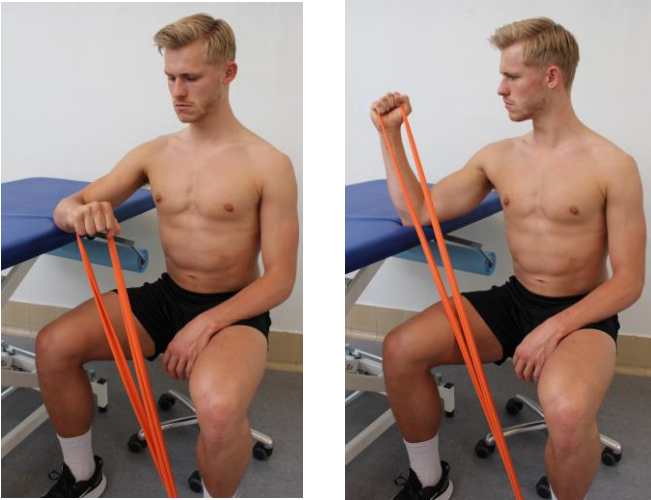
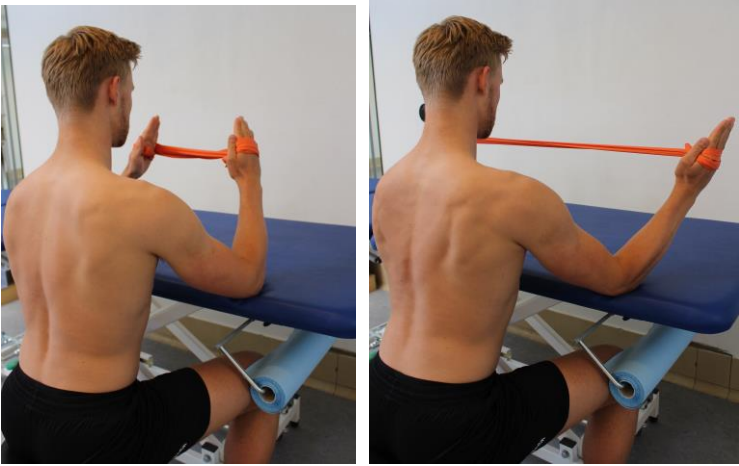
Alle øvelser kan progredieres på flere måder:

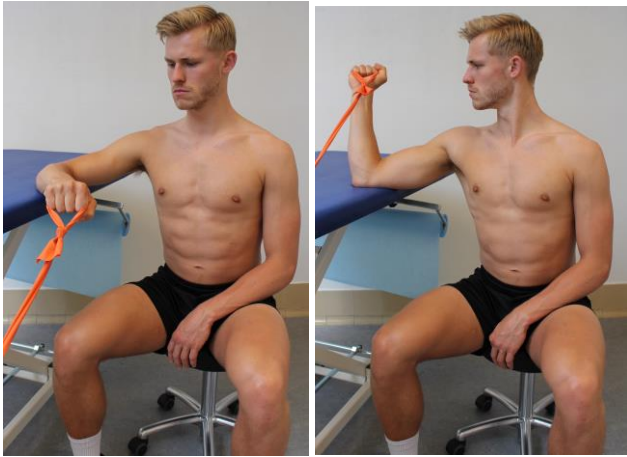

- øget modstand
- ændring af retning (vandret/ lodret)
- bold eller håndklæde
- stigende bevægeudslag
- stigende krav ved at inddrage resten af kroppen (udfør træning stående på et ben eller hug)

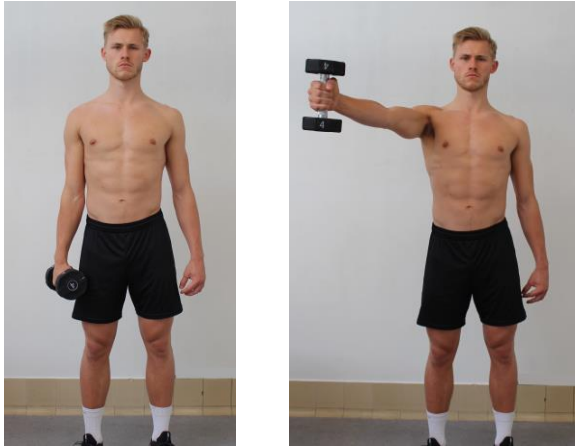
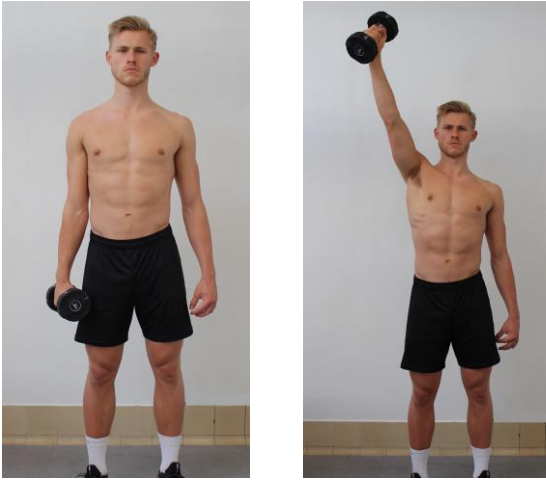
En øvelse kan progredieres, når:

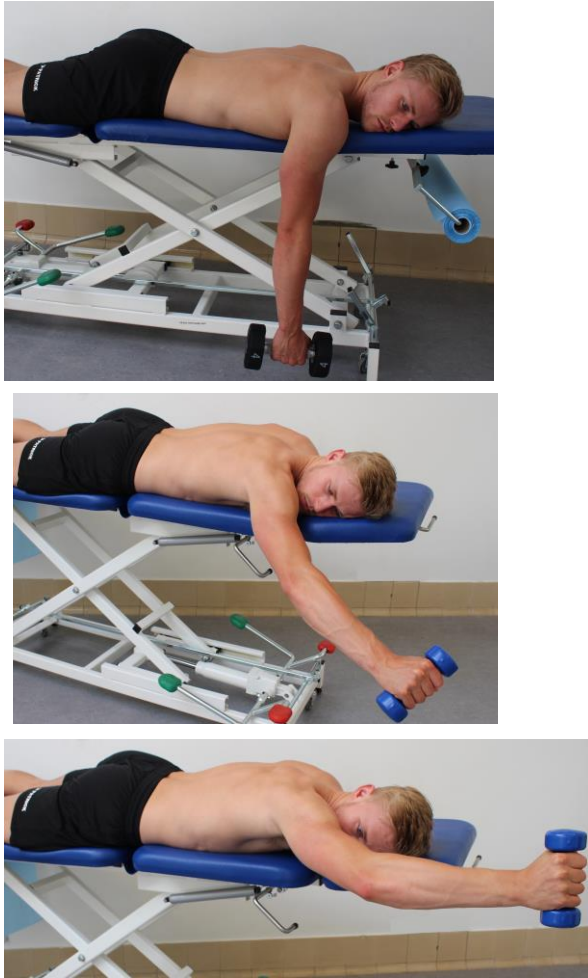
- den nemt kan udføres med god bevægelses kvalitet
- modstand og antal gentagelser er opnået
- der ikke er ekstra medbevægelser i kroppen
- den kan udføres indenfor tilladte smertegrænse
- den kan udføres med normal vejrtrækning





Øvelse F		Udadrotationsøvelser		
Niveau	Noter til fys.	Materialer		Beskrivelse
1	Sideliggende udadrotation i neutral	Håndvægt		<p>Sideliggende med albuen bøjet i 90 grader.</p> <p>Hav evt. en pølle (sammenrullet håndklæde) mellem albue og brystkasse.</p> <p>Lav en udadrotation i skulderen ved at bevæge underarmen fra vandret til lodret og tilbage til vandret.</p> <p>Øvelsen kan gøres mere udfordrende ved at have en vægt i hånden og vægten kan evt. øges.</p>
2	Stående udadrotation i neutral	Elastik (1.5m)		<p>Stå med en pølle (sammenrullet håndklæde) mellem albue og brystkasse. Bøj albuen i 90 grader. Fastgør elastikken til et dørhåndtag eller lign. Og tag fat i elastikken.</p> <p>Lav en udadrotation ved at bevæge armen fra at pege fremad til at pege i 45°-60° ud til siden og udgangsstilling.</p> <p>Øvelsen kan gøres mere udfordrende ved at tage en strammere elastik.</p>

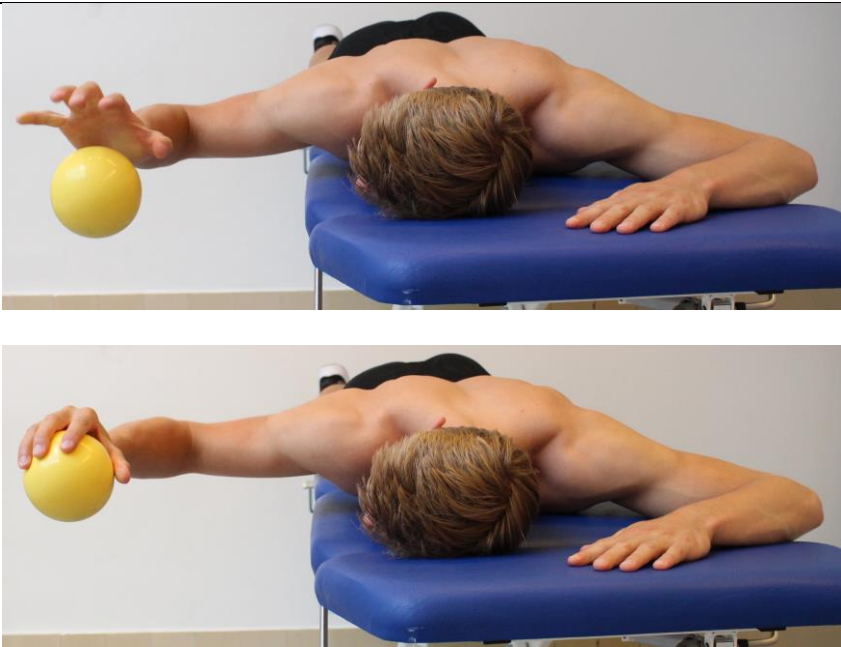
<p>3</p>	<p>Siddende udadrotation i neutral</p>	<p>Elastik (1.5m)</p>		<p>Siddende på en stol ved siden af et bord. Placerer albuen bøjet som vist på billedet og tag fat i elastikken som er fastgjort rundt om modsatte fod.</p> <p>Lav en udadrotation ved at dreje underarmen op mod loftet og tilbage til udgangsstillingen.</p> <p>Øvelsen kan gøres mere udfordrende ved at tage en strammere elastik.</p>
<p>4</p>	<p>Siddende bilateral udadrotation i skulderens hvilestilling (kontorøvelsen)</p>	<p>Elastik</p>		<p>Siddende på en stol foran et bord. Ret ryggen og bøj albuen og læg albuen på bordet.</p> <p>Tag en elastik omkring begge hænder.</p> <p>Lav en udadrotation ved at presse ud i elastikken.</p> <p>Øvelsen kan gøres mere udfordrende ved at tage en strammere elastik.</p>

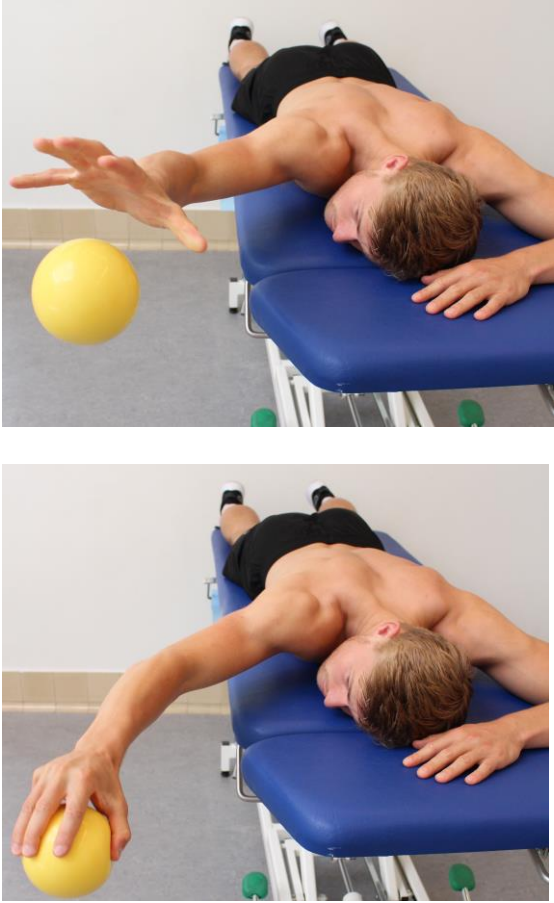
5	Siddende udadrotation i 80° abduktion	Elastik (1.5m)		<p>Sid på en stol ved siden af et HØJT bord. Bøj albuen og placer albuen i skulderhøjde på bordet.</p> <p>Fastgør elastikken omkring bordbenet.</p> <p>Lav en udadrotation ved at dreje underarmen op mod loftet og tilbage til udgangsstillingen.</p> <p>Øvelsen kan gøres mere udfordrende ved at tage en strammere elastik</p>
6	Maveliggende rotation i 90° abduktion	Håndvægt		<p>Lig på Maven på din seng med en pølle under skulderen. Bøj albuen.</p> <p>Lav en udadrotation ved at dreje armen op til vandret og tilbage til udgangsstillingen.</p> <p>Øvelsen kan gøres mere udfordrende ved at have en vægt i hånden og vægten kan evt. øges.</p>

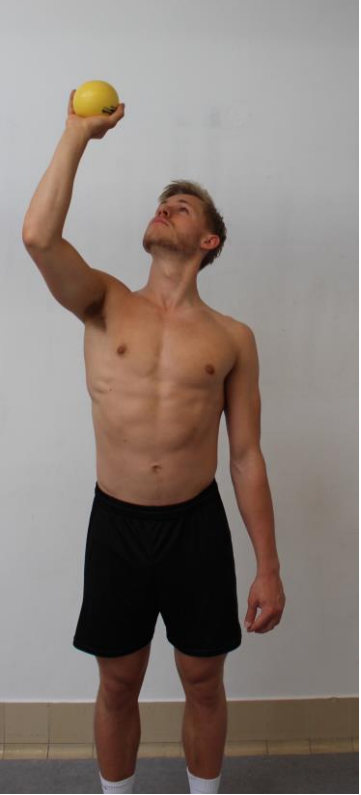
Øvelse G		Elevationsøvelser		
Niveau	Noter til fys.	Materialer		Beskrivelse
1	Fuld kande under 90°	Håndvægt		<p>Stå med en vægt i hånden</p> <p>Lav et løft af vægten ud fra kroppen til vandret som vist på billedet.</p> <p>Øvelsen kan gøres mere udfordrende ved at have en vægt i hånden og vægten kan evt. øges.</p>
2	Fuld kande over 90°	Håndvægt		<p>Stå med en vægt i hånden</p> <p>Lave et løft af vægten ud fra kroppen op mod loftet som vist på billedet.</p> <p>Øvelsen kan gøres mere udfordrende ved at have en vægt i hånden og vægten kan evt. øges</p>




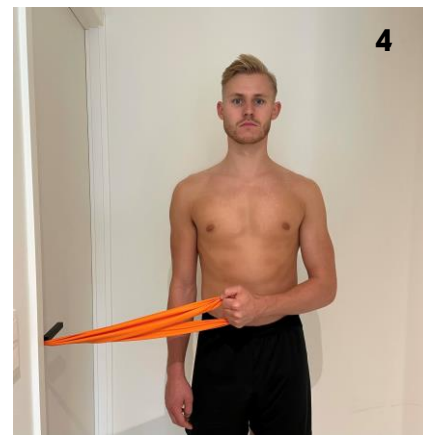
<p>3</p>	<p>Maveliggende elevation med udadrotation</p>	<p>Håndvægt</p>		<p>Lig på maven på din seng eller et bord.</p> <p>Løft armen vandret <b>ud til siden og op</b> så armen er strakt over hovedet, før derefter armen tilbage til udgangstillingen.</p> <p>Øvelsen kan gøres mere udfordrende ved at have en vægt i hånden og vægten kan evt. øges</p>
----------	--	-----------------	---	---

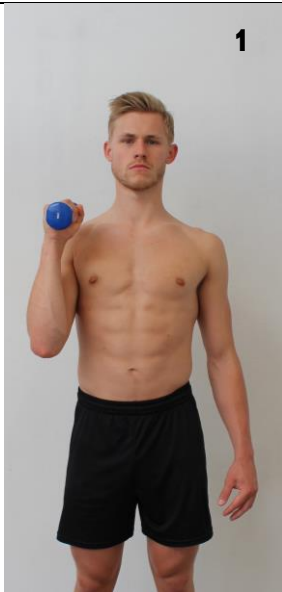
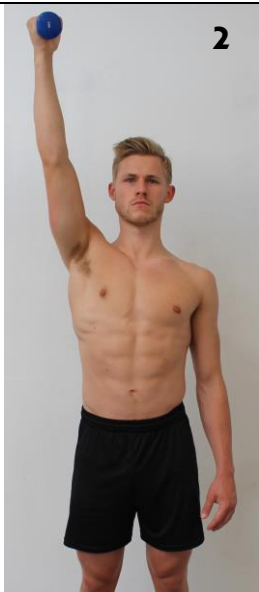

Øvelse H		Tempo øvelser			
Niveau	Noter til fys.	Materialer			Beskrivelse
1	Sideliggende grib i neutral	Vægtbold (½ - 1 kg)	 		Sideliggende med overarmen langs brystkassen og 90° bøjet albue  Giv slip på vægtbolden og grib den igen.
2	Sideliggende grib i 90° FF (armen 90° fremme foran kroppen)	Vægtbold (½ - 1 kg)	 		Sideliggende med armen strakt ud foran kroppen.  Giv slip på vægtbolden og grib den igen


<p>3</p>	<p>Maveliggende grib 90°-90°</p>	<p>Vægtbold (½ - 1 kg)</p>		<p>Lig på maven med albuen bøjet og hånden drejet op til niveau med hovedet</p> <p>Giv slip på vægtbolden og grib den igen</p>
----------	----------------------------------	----------------------------	--	--


<p>4</p>	<p>Maveliggende grib fuld elevation</p>	<p>Vægtbold (1 kg)</p>		<p>Lig på maven med armen strakt ud fra kroppen</p> <p>Giv slip på vægtbolden og grib den igen</p>
----------	---	------------------------	---	--

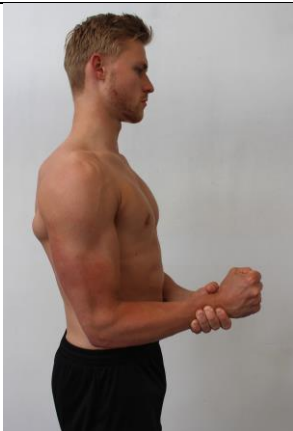

<p>5</p>	<p>Stående greb af vægtbold i elevation/abduktion</p>	<p>Vægtbold (1 kg)</p>		<p>Stå med armen over hovedet, som vist på billedet.</p> <p>Vægtbolden gribes efter at være blevet kastet af en anden.</p>
----------	---	------------------------	---	--


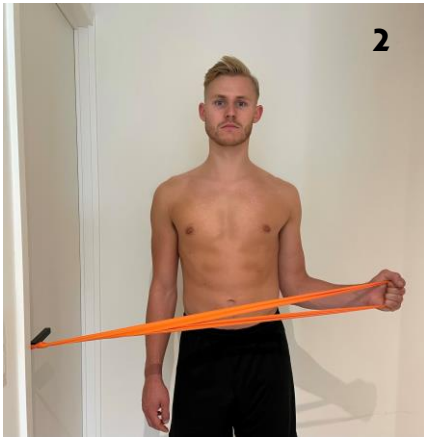
Øvelse IJ		Hold igen mod modstand			
Niveau	Noter til fys.	Materialer			Beskrivelse
1	Excentrisk udadrotation i neutral	Elastik	 <p>1</p>	 <p>2</p>	<p>Stå tæt på dør med en slap elastik rundt om dørhåndtag som vist på billede 1.</p> <p>Den arm som skal trænes, drejes ud til siden som vist på billede 2.</p> <p>Træd et stort skridt væk fra døren som vist på billede 3.</p> <p>Øvelsen er nu at dreje armen langsomt ind mod maven som vist på billede 4 (tæl til 4).</p> <p>Træd tilbage mod døren og gentag.</p> <p>Variation: Hjælp med "rask hånd" når du drejer ud til siden og hold igen på vej tilbage.</p>
			 <p>3</p>	 <p>4</p>	

<p>2</p>	<p>Excentrisk fuld kande 1234</p>	<p>Håndvægt</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>1</b></p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>2</b></p>  </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p><b>3</b></p>  </div>	<p>Stå med en håndvægt som vist på billede 1.</p> <p>Stræk armen over hovedet, som vist på billede 2</p> <p>Øvelsen er nu at sænke vægten skråt ned foran kroppen som vist på billede 3</p> <p>Obs! Når armen bevæges op, er det tæt på kroppen og med bøjet albue indtil armen strækkes over hovedet.</p> <p>Øvelsen udføres i tempo sv.t. at tælle til 2 på vej op og 4 på vej ned.</p>
----------	-----------------------------------	-----------------	--	---

<p>3</p>	<p>Sideliggende. Excentrisk vandret abduktion med udadrotation 1234</p>	<p>Håndvægt eller fuld vandflaske</p>		<p>Lig på siden med en vægt i hånden, som vist på billede 1.</p> <p>Stræk armen op mod loftet som vist på billede 2.</p> <p>Øvelsen er at sænke vægten langsomt ned foran kroppen til vandret som vist på billede 3 (tommelen peger op ad)</p> <p>Bøj så armen tilbage til udgangsstillingen.</p> <p>Øvelsen udføres i tempo sv.t. at tælle til 2 på vej op og 4 på vej ned.</p>
----------	---	---	---	--

<p>4</p>	<p>Rygliggende. Excentrisk udadrotation i 90° abduktion 123</p>	<p>Elastik (1.5m) &amp; sammen- rullet håndklæde</p>		<p>Lig på ryggen med bøjede ben og med en elastik omkring samme sides fod. Hav evt. et sammenrullet håndklæde under overarm.</p> <p>Læg armen som vist på billede 1. Hav evt. et sammenrullet håndklæde under overarm.</p> <p>Stræk det ben hvorm elastikken er fastgjort som vist på billede 2.</p> <p>Armen føres langsomt fra vandret til lodret mens der tælles til 4.</p> <p>Bøj så benet igen og før armen tilbage til vandret som vist på billede 1.</p>
----------	---	--	---	---

Øvelse K		Statiske øvelser		
Niveau	Noter til fys.	Materialer		Beskrivelse
1	Udadrotation mod hånd			<p>Bøj albuen og knyt hånden på den arm som skal trænes.</p> <p>Grib med modsatte hånd omkring håndledet.</p> <p>Øvelsen er at presse udad med den arm som skal trænes og holde igen med modsatte arm, så der ikke sker nogen bevægelse.</p> <p>Gentagelse: 5 á 30-45 sek. x 5 om dagen</p>
2	Dobbeltsidig udadrotation mod håndklæde	Vaskeklud/ lille håndklæde		<p>Stående eller siddende ved et bord med albuerne bøjet.</p> <p>Ret ryggen op og kig i retning af elastikken.</p> <p>Træk ud i en vaskeklud eller lille håndklæde som vist på billedet.</p> <p>Gentagelse: 5 á 30-45 sek. x 5 om dagen</p>

<p>3</p>	<p>Holde igen i udadrotation</p>		<div data-bbox="801 204 1223 643">  <p>1</p> </div> <div data-bbox="801 675 1223 1114">  <p>2</p> </div>	<p>Stå tæt på dør med elastik rundt om dørhåndtag og armen udad drejet som vist på billede 1.</p> <p>Træd et stort skridt væk fra døren mens armen holder imod den spændte elastik som vist på billede 2.</p> <p>Gentagelse: 5 á 30-45 sek. x 5 om dagen</p>
----------	----------------------------------	--	---	--