

Her finder du øvelser til træning ved overbelastning i skulderen

*Som fysioterapeut kan du bruge dem til de patienter,
som gerne vil træne med minimal smerte og let 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 $\leq 2/10$ på symptomskalaen.

Generelt er smerter ikke tilladt under øvelserne. De aflastende øvelser udføres i 6 uger. I den anden del af genoptræningen kommer der mere belastning i øvelserne, dog uden smerter ($\leq 2/10$). Hvis dine smerter overstiger det tilladte i den periode fortsættes de aflastende øvelser.

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 uden smerter (aflastende øvelser i 6 uger)

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:

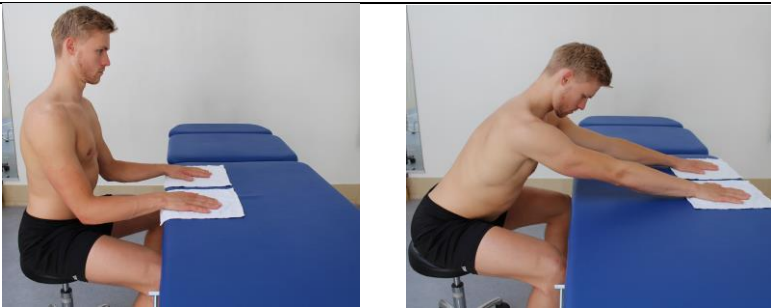

- øget modstand
- ændring af retning (vandret/ lodret)
- bold eller håndklæde
- stigende bevægeudslag
- stigende krav ved at inddrage resten af kroppen (udfør træning stående på et ben eller hug)

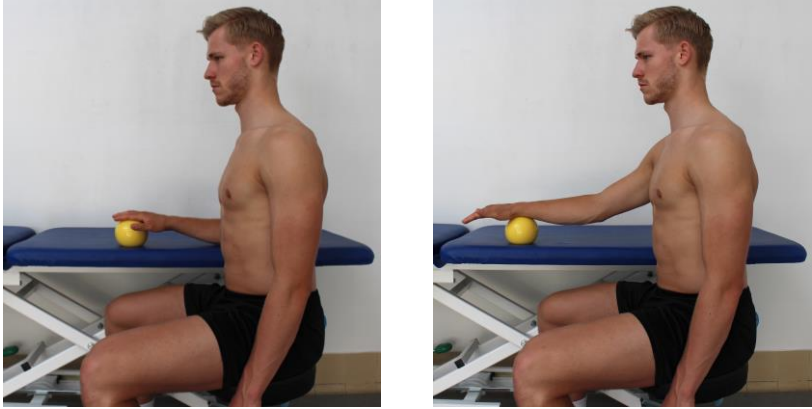
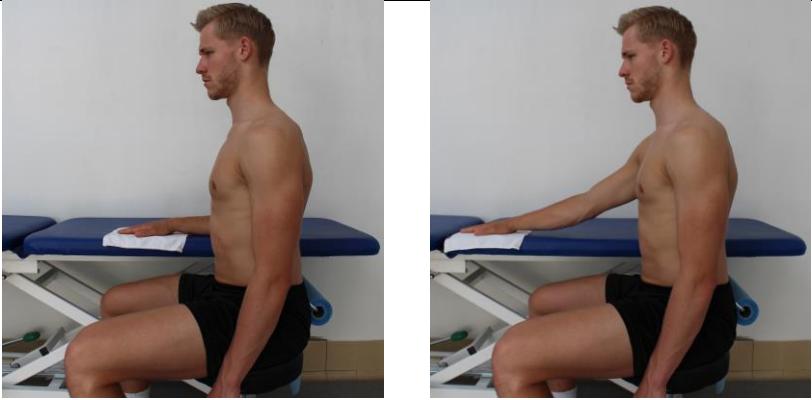
En øvelse kan progredieres, når:

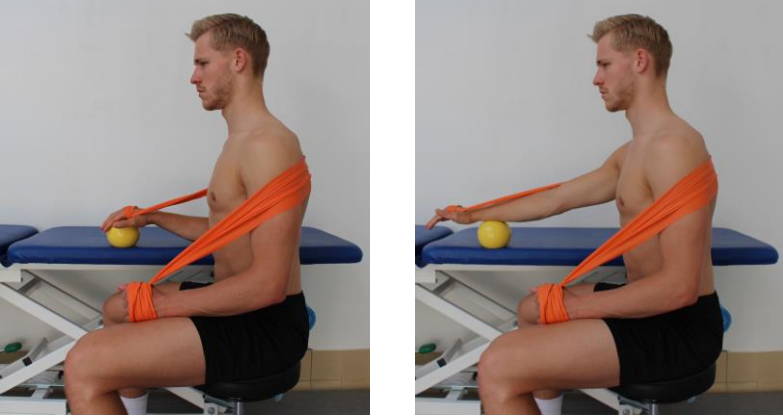

- den nemt kan udføres med god bevægelses kvalitet
- modstand og antal gentagelser er opnået
- der ikke er ekstra medbevægelser i kroppen
- den kan udføres indenfor tilladte smertegrænse
- den kan udføres med normal vejrtrækning

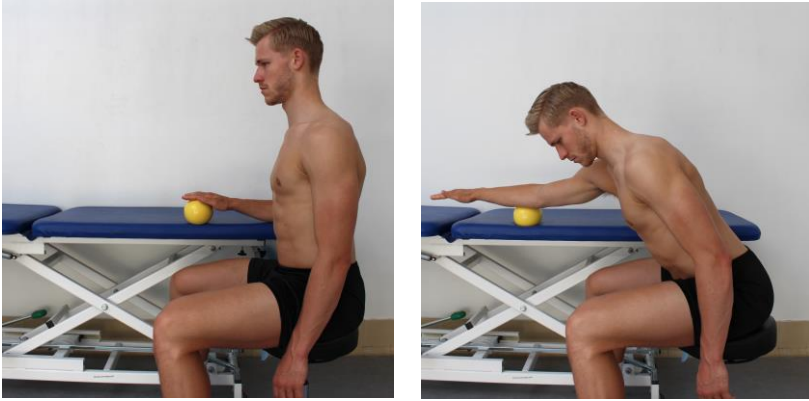

Øvelse A		Glidende øvelser		
Niveau	Noter til fys.	Materialer		Beskrivelse
1	Bilateralt glid på bord med bold	Bold eller ½ liters flaske fyldt med vand	 	<p>Sid oprejst på stol foran bord/ briks med albuen bøjet og hånden på bold.</p> <p>Rul bolden fremad med begge hænder (den anden hånd hjælper med bevægelsen) til armen er foran kroppen som vist på billedet og tilbage til udgangsstilling. Forsøg at undgå at læne dig meget forover.</p>
2	Bilateralt glid på briks med klud	Klud/ håndklæde	 	<p>Sid oprejst på stol foran bord/ briks med albuen bøjet 90 grader og hænderne på en eller to klude eller et håndklæde.</p> <p>Glid klud/ håndklæde fremad med begge hænder til armen er foran kroppen som vist på billedet og tilbage til udgangsstilling. Forsøg at undgå at læne dig meget forover.</p>

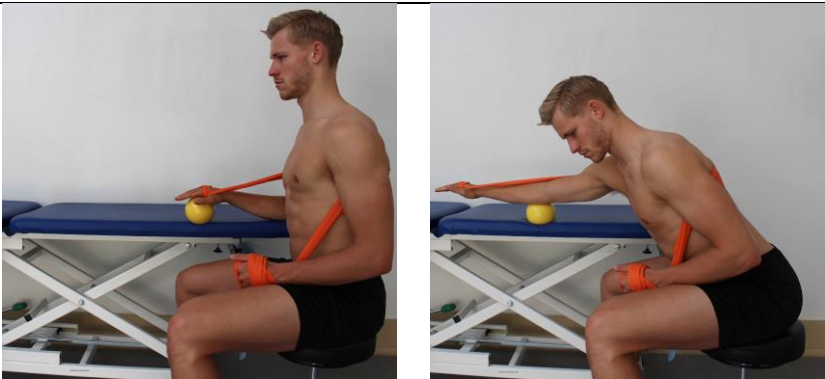

<p>3</p>	<p>Bilateralt glid på bord med modstand rundt om ryggen</p>	<p>Elastik (1.5m) & Bold eller ½ liters flaske fyldt med vand</p>		<p>Sid på en stol foran et bord.</p> <p>Placerer en lang elastik rundt om ryggen under skulderniveau. Placer bolden på bordet.</p> <p>Hold fast i elastikken med begge hænder og rul derefter bolden frem, som vist på billedet og tilbage til udgangsstillingen.</p> <p>Forsøg at undgå at læne dig meget forover.</p>
<p>4</p>	<p>Bilateralt glid på bord med bold</p>	<p>Bold eller ½ liters flaske fyldt med vand</p>		<p>Sid på en stol foran et bord.</p> <p>Placer hænderne på en bold og rul den frem og tilbage på bordet.</p> <p>Forsøg nu at læne dig meget forover.</p>

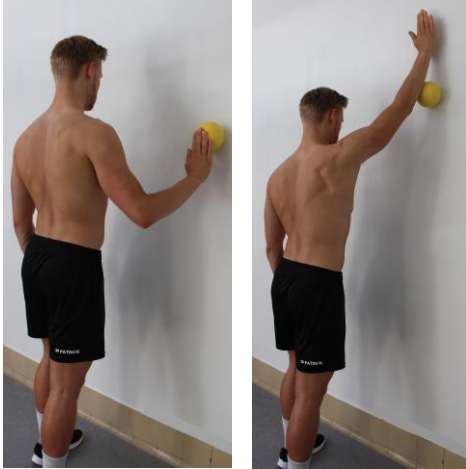

<p>5</p>	<p>Bilateralt glid på briks med klud</p>	<p>Klud/ håndklæde</p>		<p>Sid på en på stol foran et bord.</p> <p>Sæt hænderne på en eller to klude eller et håndklæde og skub klud/ håndklæde frem, mens du læner dig meget forover, som vist på billedet og tilbage til udgangsstillingen.</p>
<p>6</p>	<p>Bilateralt glid på bord med modstand rundt om ryggen</p>	<p>Elastik (1.5m) & Bold eller ½ liters flaske fyldt med vand</p>		<p>Sid på en stol foran et bord.</p> <p>Placerer en lang elastik rundt om ryggen under skulderniveau. Placer bolden på bordet.</p> <p>Hold fast i elastikken med begge hænder og rul derefter bolden frem, mens du læner dig meget forover, som vist på billedet og tilbage til udgangsstillingen.</p>


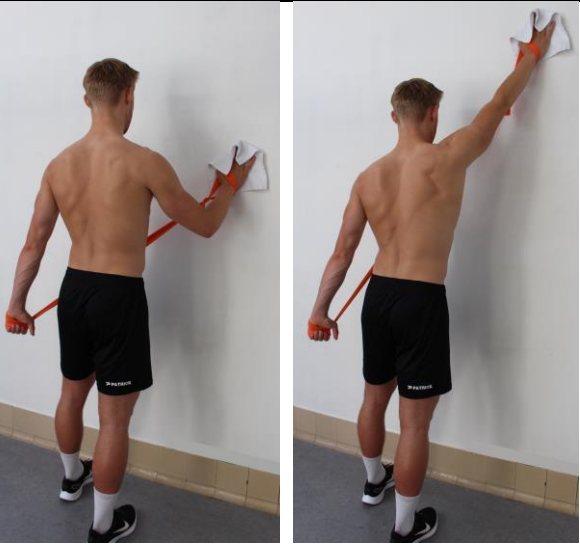
7	Unilateralt glid på bord med bold	Bold		<p>Sid på en stol med siden til et bord.</p> <p>Læg hånden på en bold og rul bolden frem og tilbage som vist på billede.</p> <p>Under hele bevægelsen forbliver armen under skulderhøjde.</p>
8	Unilateralt glid på bord med klud	Klud/ håndklæde		<p>Sid på en stol med siden til et bord.</p> <p>Læg hånden på en klud og skub kluden frem og tilbage som vist på billede.</p> <p>Under hele bevægelsen forbliver armen under skulderhøjde.</p>



<p>9</p>	<p>Unilateralt glid på bord med bold og modstand fra elastik</p>	<p>Elastik (1.5m) & Bold</p>		<p>Sid på en stol med siden til et bord. Placerer en lang elastik rundt om ryggen under skulderniveau. Hold fast i elastikken med begge hænder. Læg hånden på en bold og rul bolden frem og tilbage som vist på billedet.</p> <p>Under hele bevægelsen forbliver armen under skulderhøjde.</p>
<p>10</p>	<p>Unilateralt glid på bord med klud og modstand fra elastik</p>	<p>Elastik (1.5m) & klud</p>		<p>Sid på en stol med siden til et bord. Placerer en lang elastik rundt om ryggen under skulderniveau.</p> <p>Hold fast i elastikken med begge hænder. Læg hånden på en klud og skub kluden frem og tilbage som vist på billede.</p> <p>Under hele bevægelsen forbliver armen under skulderhøjde.</p>



<p>11</p>	<p>Unilateralt glid på bord med bold</p>	<p>Bold</p>		<p>Sid på en stol med siden til et bord.</p> <p>Læg hånden på en bold og rul bolden frem og tilbage som vist på billede.</p> <p>Bolden rulles til armen er over skulderhøjde.</p>
<p>12</p>	<p>Unilateralt glid på bord med klud</p>	<p>Klud/ håndklæde</p>		<p>Sid på en stol med siden til et bord.</p> <p>Læg hånden på en klud og skub kluden frem og tilbage som vist på billede.</p> <p>Kluden skubbes til armen er over skulderhøjde.</p>


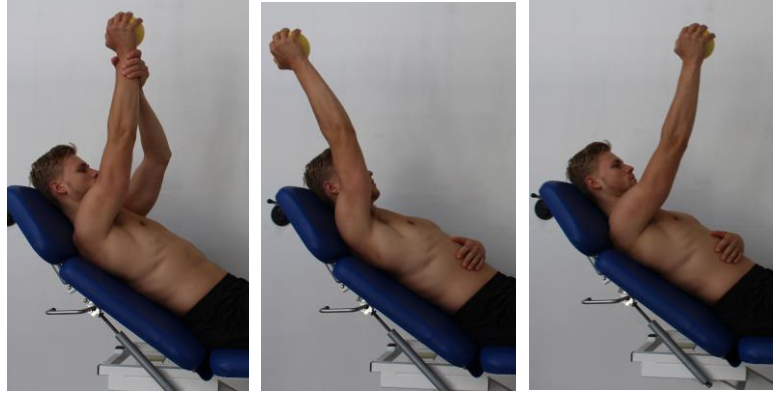
<p>13</p>	<p>Unilateralt glid på bord med bold og modstand fra elastik</p>	<p>Elastik (1.5m) & Bold</p>		<p>Sid på en stol med siden til et bord. Placerer en lang elastik rundt om ryggen under skulderniveau.</p> <p>Hold fast i elastikken med begge hænder.</p> <p>Læg hånden på en bold og rul bolden frem og tilbage som vist på billede.</p> <p>Bolden rulles til armen er over skulderhøjde.</p>
<p>14</p>	<p>Unilateralt glid på bord med klud og modstand fra elastik</p>	<p>Elastik (1.5m) & klud</p>		<p>Sid på en stol med siden til et bord. Placerer en lang elastik rundt om ryggen under skulderniveau.</p> <p>Hold fast i elastikken med begge hænder.</p> <p>Læg hånden på en klud og skub kluden frem og tilbage som vist på billede.</p> <p>Bolden rulles til armen er over skulderhøjde.</p>

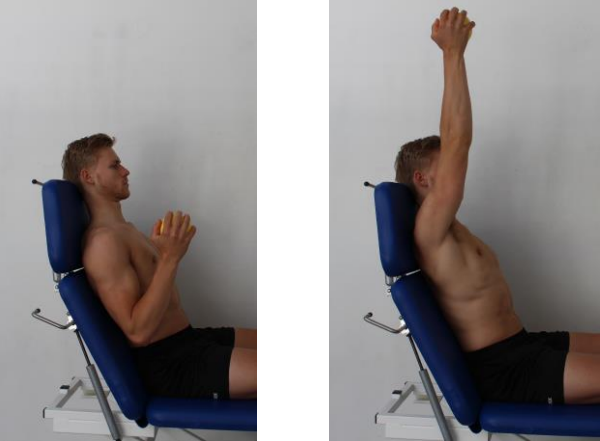
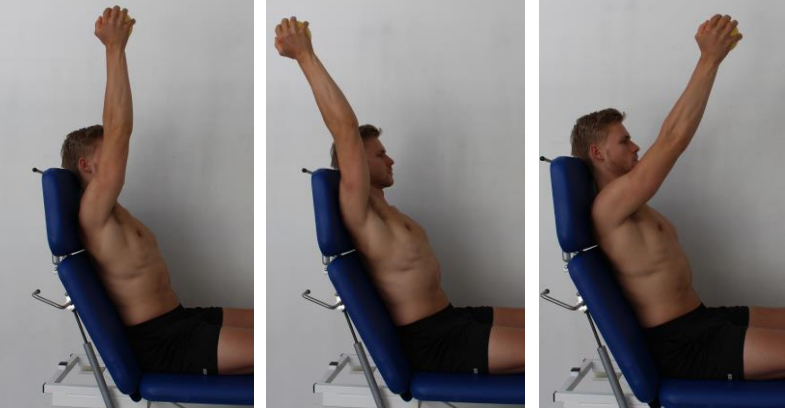
<p>15</p>	<p>Wallslide med bold</p>	<p>Bold</p>		<p>Stå med den modsatte ben foran det andet og ansigtet vendt mod væggen og armen placeret lidt ud til siden.</p> <p>Placer din hånd på en bold og tril bolden så højt op ad væggen som du kan og tril bolden ned igen</p>
<p>16</p>	<p>Wallslide med klud</p>	<p>Klud</p>		<p>Stå med den modsatte ben foran det andet og ansigtet vendt mod væggen og armen placeret lidt ud til siden</p> <p>Placer din hånd på en klud og skub kluden så højt op som du kan.</p>


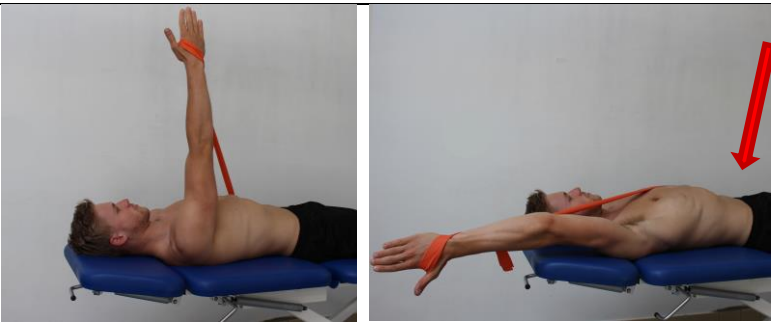
<p>17</p>	<p>Wallslide med modstand med bold</p>	<p>Elastik (1.5m) & Bold</p>		<p>Stå med den modsatte ben foran det andet og ansigtet vendt mod væggen og armen placeret lidt ud til siden. Hold fast i elastikken med begge hænder.</p> <p>Placer din hånd på en bold og tril bolden så højt op ad væggen som du kan og tril bolden ned igen</p>
<p>18</p>	<p>Wallslide med modstand med klud/håndklæde</p>	<p>Elastik (1.5m) & klud</p>		<p>Stå med den modsatte ben foran det andet og ansigtet vendt mod væggen og armen placeret lidt ud til siden.</p> <p>Placer din hånd på en klud og skub kluden så højt op som du kan.</p>




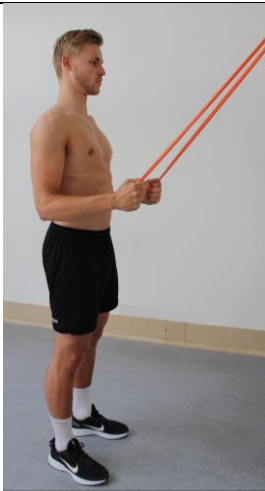
Øvelse B		Levy øvelser		
Niveau	Noter til fys.	Materialer		Beskrivelse
1	Levy passiv elevation			<p>Lig på Ryggen. Løft din trænings arm op til strakt med hjælp af den anden arm, som vist på billedet.</p> <p>Bevæg så armen, med hjælp fra den anden arm, op over hovedet og ned igen, som vist på billede</p>
2	Levy ledet aktiv elevation			<p>Lig på Ryggen. Løft din trænings arm op til strakt med hjælp af den anden arm, som vist på billedet.</p> <p>Slip armen.</p> <p>Bevæg så armen op over hovedet og ned igen, som vist på billede.</p>

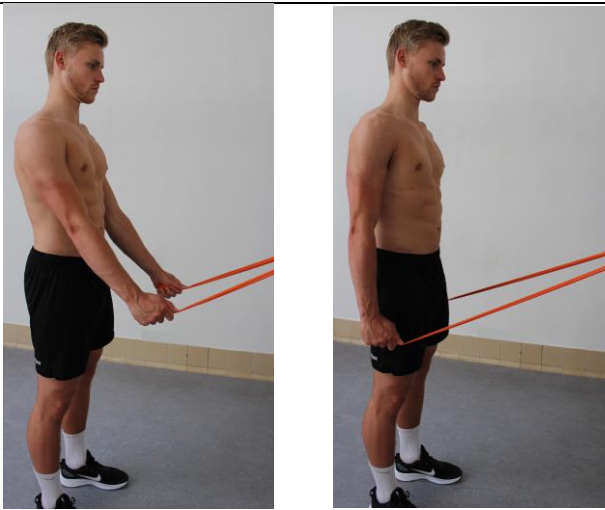
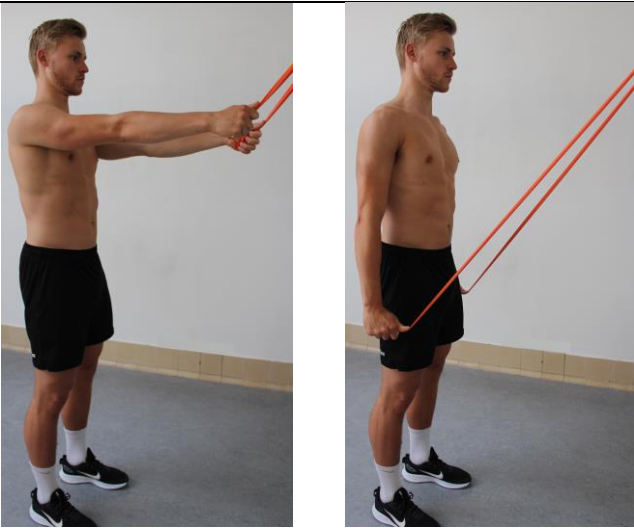
<p>3</p>	<p>Levy ledet aktiv elevation + modstand</p>	<p>Vægtbold eller ½ liters flaske fyldt med vand</p>		<p>Lig på Ryggen. Tag en vægtbold eller vandflaske i hånden.</p> <p>Løft din trænings arm op til strakt med hjælp af den anden arm, som vist på billedet. Slip armen.</p> <p>Bevæg så armen op over hovedet og ned igen, som vist på billede.</p>
<p>4</p>	<p>Levy 45° skråtliggende ledet aktiv + modstand</p> <p><i>Hældning: 30°, 45°; 60°, rygliggende på sofa med flere puder under brystkassen.</i></p>	<p>Vægtbold eller ½ liters flaske fyldt med vand</p>		<p>Lig på ryggen således at du ligger skråt. Tag en vægtbold eller vandflaske i hånden.</p> <p>Løft din trænings arm op til strakt med hjælp af den anden arm, som vist på billedet. Slip armen.</p> <p>Bevæg så armen op over hovedet og ned igen, som vist på billede.</p>



<p>5</p>	<p>Levy 45° skråtliggende ledet aktiv + "ustabil" modstand</p> <p>"ustabil" modstand: <i>kettle bell, halvfuld vandflaske som holdes på hovedet.</i></p>	<p>Kettle bell eller halvfuld vandflaske</p>		<p>Lig på ryggen således at du ligger skråt.</p> <p>Tag en Kettle bell i hånden.</p> <p>Løft din trænings arm op til strakt med hjælp af den anden arm, som vist på billedet. Slip armen.</p> <p>Bevæg så armen op over hovedet og ned igen, som vist på billede.</p>
<p>6</p>	<p>Levy >45° skråt siddende ledet aktiv + modstand</p>	<p>Evt. med vægtbold eller ½ liters flaske fyldt med vand</p>		<p>Sid skråt i en stol.</p> <p>Tag en vægtbold i hånden</p> <p>Løft din trænings arm op til strakt med hjælp af den anden arm, som vist på billedet.</p> <p>Bevæg så armen op over hovedet og ned igen, som vist på billede.</p>


<p>7</p>	<p>Levy >45° skråtsiddende med kort vægtstangsarm</p>	<p>Evt. med vægtbold eller ½ liters flaske fyldt med vand</p>		<p>Sid skråt i en stol. Løft din trænings arm lodret op til strakt. Dette er første gang at løftet ikke sker med hjælp fra den anden arm. Sænk armen igen ved at bøje albuen.</p>
<p>Alternativ 7</p>	<p>Levy siddende oprejst aktiv elevation + modstand</p>	<p>Vægtbold eller ½ liters flaske fyldt med vand</p>		<p>Sid oprejst i en stol. Tag en vægtbold i hånden. Løft din trænings arm lodret op til strakt. Bevæg armen frem og tilbage som vist på billede. Sænk armen igen ved at bøje albuen.</p>

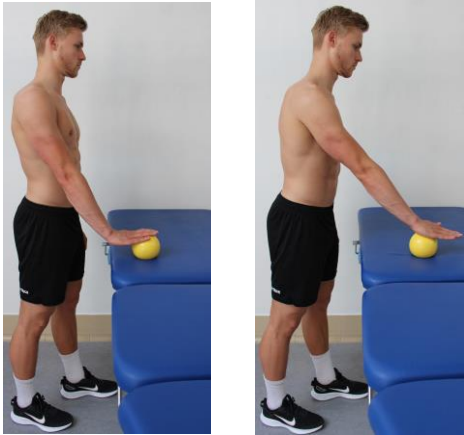

Øvelse C		Rygliggende elastik øvelser		
Niveau	Noter til fys.	Materialer		Beskrivelse
1	Rygliggende passiv elevation fra 90° til max			Lig på ryggen Løft armen så langt over hovedet du kan med hjælp fra den anden arm og tilbage igen.
2	Rygliggende med elastikmodstand i bevægelsen	Elastik Kvinder: blå → orange Mænd: orange → hvid		Lig på ryggen. Tag fat i en elastik med begge hænder Raske arms hånd holder elastikken ved hoften (rød pil). Løft armen over hovedet med elastikmodstand og tilbage til udgangsstilling. Yderligere progression er mulig ved at øge styrken i elastikken.

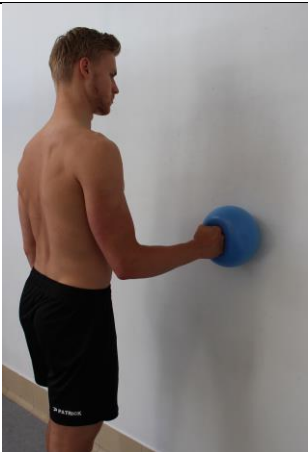

Øvelse D		Roning/ bagud-bevægelse			
Niveau	Noter til fys.	Materialer			Beskrivelse
1	Bilateral roning + modstand Lille bevægelse (20-0°) Albue bøjet	Elastik			Stående. Elastik er fastgjort i dørhåndtag eller ribbe i hofteniveau. Armen føres aktivt fra 20° foran krop til 0° (ved siden af kroppen) med elastikmodstand og tilbage til udgangsstillingen.
2	Bilateral roning + modstand Stor bevægelse (90-0°) Albue bøjet	Elastik			Stående. Elastik er fastgjort højere end hoved/ansigt (over dør). Armen føres aktivt fra 90° foran krop til 0° (ved siden af kroppen) med elastikmodstand og tilbage til udgangsstillingen.

<p>3</p>	<p>Bilateral roning + modstand Lille bevægelse (20-0°) Albue strakt</p>	<p>Elastik</p>		<p>Stående. Elastik er fastgjort i dørhåndtag eller ribbe i hofteniveau. Armen føres aktivt fra 20° foran krop til 0° (ved siden af kroppen) med elastikmodstand og tilbage til udgangsstillingen. Albuen skal være strakt.</p>
<p>4</p>	<p>Bilateral roning + modstand Stor bevægelse (90-0°) Albue strakt</p>	<p>Elastik</p>		<p>Stående. Elastik er fastgjort højere end hoved/ansigt (over dør). Armen føres aktivt fra 90° foran krop til 0° (ved siden af kroppen) med elastikmodstand og tilbage til udgangsstillingen. Albuen skal være strakt.</p>

<p>5</p>	<p>Maveliggende extension uden modstand</p>			<p>Maveliggende på bord/briks eller stående foroverbøjet. Armen føres aktivt fra lodret til vandret og tilbage til udgangsstillingen. Albuen skal være strakt.</p>
<p>6</p>	<p>Maveliggende extension med håndvægt som modstand</p>	<p>Håndvægt 2/4 kg (kvinder/mænd)</p>		<p>Maveliggende på bord/briks eller stående foroverbøjet. Armen føres aktivt fra lodret til vandret med håndvægt som modstand og tilbage til udgangsstillingen. Yderligere progression er mulig ved at øge vægten af håndvægten. Vægten kan reduceres afhængig af smerte-oplevelsen.</p>

<p>7</p>	<p>Mave- liggende extension med håndvægt som modstand + udadrotation</p>	<p>Håndvægt 2/4 kg (kvinder/ mænd)</p>		<p>Maveliggende på bord/ briks eller stående foroverbøjet.</p> <p>Armen føres aktivt fra lodret til vandret med håndvægt som modstand og tilbage til udgangsstillingen.</p> <p>Tommelen peger væk fra kroppen (maximal udadrotation).</p> <p>Yderligere progression er mulig ved at øge vægten af håndvægten.</p>
----------	--	--	--	---

Øvelse E		Niveau -1 og -2		
Niveau	Noter til fys.	Materialer		Beskrivelse
1	Lukket kæde pendul	Bold		<p>Stå let foroverbøjet.</p> <p>Albuen er strakt og bolden rulles på bord/ briks som på billedet.</p> <p>Bolden kan rulles frem/ tilbage eller i cirkler.</p>
2	Nå foden			<p>Siddende eller stående.</p> <p>Armen føres mod foden og tilbage til udgangsstilling som på billedet.</p>

3	Fleksion (skub knyttet hånd ind i bold)	Bold		Stående med ansigtet mod væggen (skridtstående med modsatte fod forrest) Albue er bøjet 90°. Skub den knyttede hånd ind i bolden mod væggen som på billedet.
4	Extension (skub albue ind i bold)			Stående med ryggen mod væggen (skridtstående med modsatte fod forrest) Albue er bøjet 90°. Skub albuen ind i bold mod væggen som på billedet.

