

# Øvelser

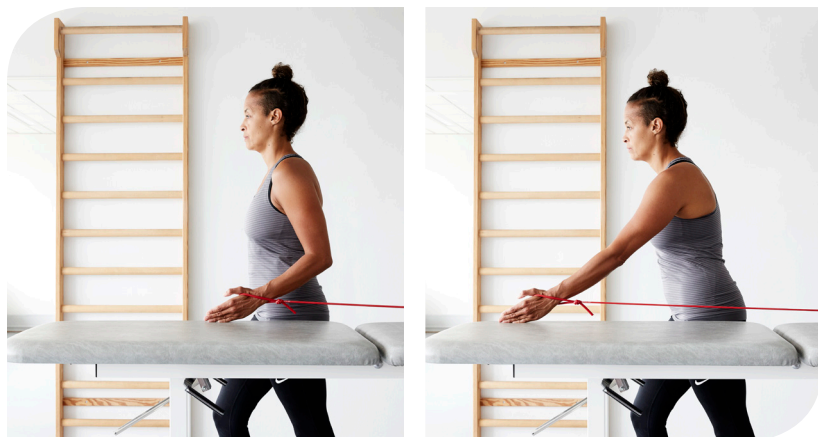
Til inspiration til din behandling af patienter med skulderimpingement. De retningspecifikke øvelser træner nogle af de dysfunktioner, der er almindelige hos patienterne, men kan ikke stå alene.

Udvalgt af fysioterapeuterne Christina Ramos Stavngaard og Jonas Larsen fra Sundhedshuset Nørrebro.

Læs temaet om skulderimpingement side 42

## Fleksionsretning

Patienterne har ofte problemer i fleksionsretning, det kan for eksempel være at række op i skabet og tage tøj af. Øvelserne tager udgangspunkt i opgavespecifikke bevægelser og har kort vægtstangsarm.



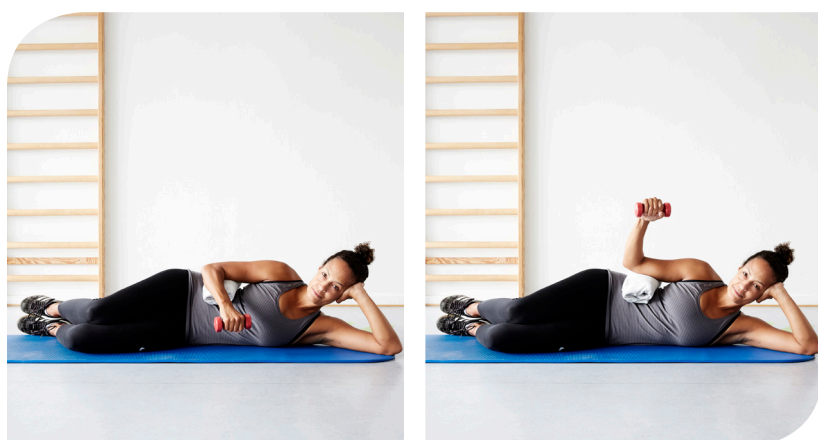
Fleksion med eller uden elastik som progression.



Progression: 'wallslide' med elastik, der holdes udpændt. Skulderen holdes let udadroteret.

## Rotationsretning

Rotationsbevægelser aktiverer specifikt rotatorcuffens muskler og er essentielle i forhold til skulderfunktion. Udadrotationen er desuden vigtig for optimal fleksion og abduktion over skulderniveau.



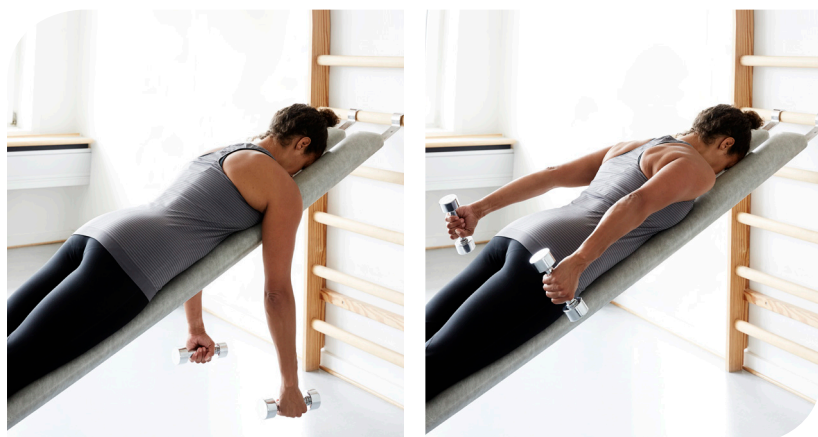
Sideliggende udadrotation i neutralstilling med håndvægt som modstand.



Rygliggende indad- og udadrotation i varierende grader af abduceret skulder med håndvægt eller elastik. Kan progredieres til stående udgangsstilling.

## Ekstensjonsretning

Øvelserne styrker bagsiden af skulder og omkring scapula. En fordel ved disse øvelser er derudover, at selv meget smerteprægede skulderpatienter er i stand til at træne med en del modstand.



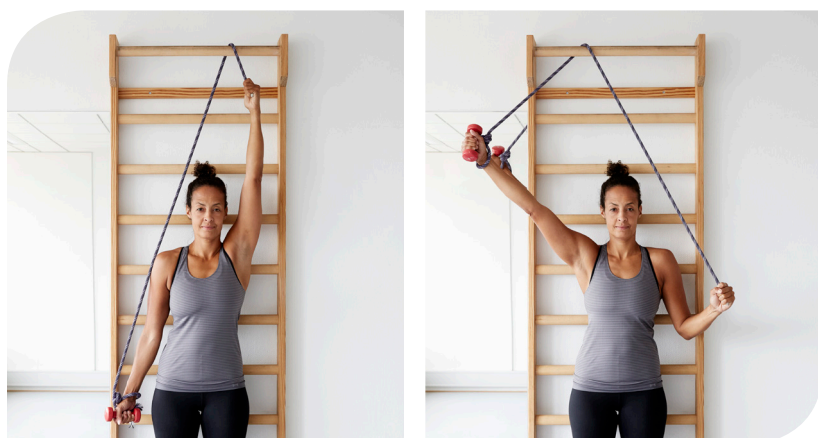
Fremliggende ekstension på skråbænk med varierende grader af abduktion med eller uden håndvægte som modstand.



Wallslide til fuld fleksion: ekstension i skulderen med eller uden elastik.

## Abduktionsretning

Ved øvelser i abduktion/scaption aktiveres særligt m. supraspinatus. Ofte fremprovokeres smerte ved aktiv bevægelse og ydre belastning, der kan eksempelvis regredieres til assisteret aktiv bevægelse.



Passiv abduktion ved hjælp af trisse/elastik. Samme bevægelse, men nu med helt eller delvist aktiv abduktion i den ekscentriske fase med eller uden håndvægt afhængig af smerterespons og kvalitet.



Stående abduktion med elastik eller håndvægte som modstand.