

TRÆNING AF SKULDERLEDDETS MUSKLER

Let øvelse

Mellem øvelse

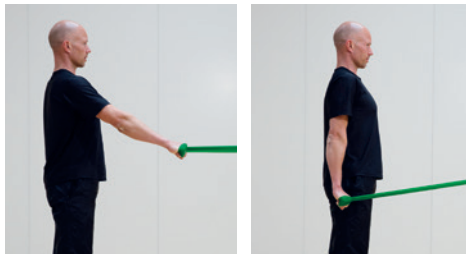
Svær øvelse

Øvelse 1A - Let



Placér den ene håndflade mod en bordkant eller dørkarm. Pres med strakt albue mod bordkant/dørkarm, samtidig med at skulderen føres bagud og nedad. Hold presset i ca. 5 sekunder. Slip presset. Hold en lille pause og gentag øvelsen.

Øvelse 1B - Mellem



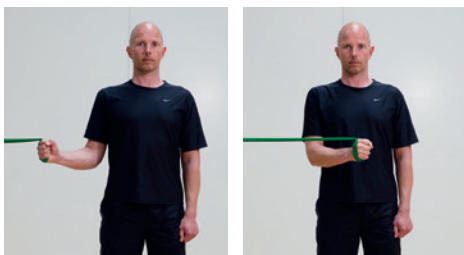
Fastgør elastikken til en dør i ca. taljehøjde. Grib elastikken med den ene hånd. Gå så langt fra døren, at elastikken strammes op, og armen er strakt foran dig. Træk nu elastikken tilbage til hoften, samtidig med at skulderen føres bagud og nedad. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag.

Øvelse 1C - Svær



Fastgør elastikken i en dør i en højde over dit hoved. Grib elastikken med den ene hånd. Gå så langt fra døren, at elastikken strammes op, og armen er løftet til lige over skulderhøjde. Træk nu elastikken tilbage til kroppen ned til hoften, samtidig med at skulderen føres bagud og nedad. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag.

Øvelse 2A - Let



Fastgør elastikken i en dør i taljehøjde. Stil dig med siden mod døren. Grib elastikken med den hånd, som er tættest på døren, og bøj albuen. Gå så langt fra døren, at elastikken strammes op. Træk elastikken ind mod maven. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag øvelsen.

Øvelse 2B - Mellem



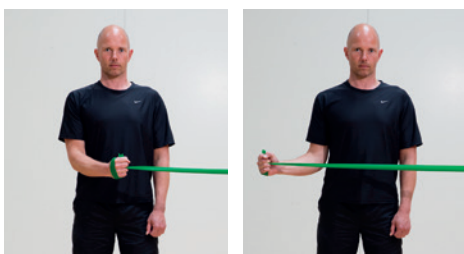
Fastgør elastikken i en dør i en højde over dit hoved. Stil dig med siden mod døren. Grib elastikken med den hånd, som er tættest på døren, og bøj albuen. Gå så langt fra døren, at elastikken strammes op, og armen løftes en smule ud fra kroppen. Træk elastikken ned og ind mod maven. Hold stillingen kort og vend tilbage til udgangsstillingen.

Øvelse 2C - Svær



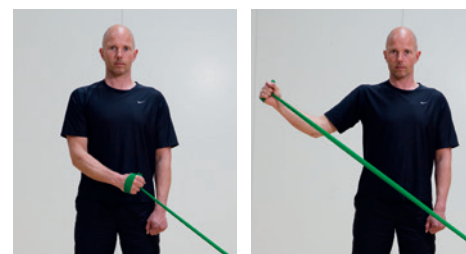
Fastgør elastikken i en dør i en højde over dit hoved. Stil dig med siden mod døren. Grib elastikken med den hånd, som er tættest på døren, og bøj albuen. Gå så langt fra døren, at elastikken strammes op, og armen løftes op til skulderhøjde. Træk elastikken ned og ind mod maven. Hold stillingen kort og vend tilbage til udgangsstillingen.

Øvelse 3A - Let



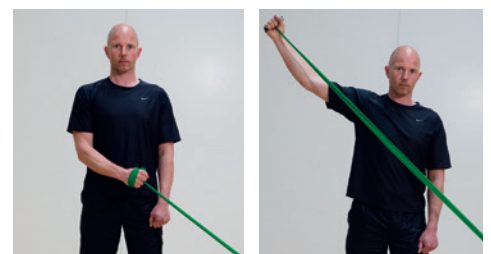
Fastgør elastikken i en dør i taljehøjde. Stil dig med siden mod døren. Grib elastikken med den hånd, der er længst fra døren, og bøj albuen. Gå så langt fra døren, at elastikken strammes op. Træk elastikken væk fra kroppen. Hold stillingen kort og vend tilbage til udgangsstillingen.

Øvelse 3B - Mellem



Fastgør elastikken i en dør nær gulvet. Stil dig med siden mod døren. Grib elastikken med den hånd, der er længst fra døren, og bøj albuen. Gå så langt fra døren, at elastikken strammes op. Træk elastikken væk fra kroppen og løft armen en smule opad. Hold stillingen kort og vend tilbage til udgangsstillingen.

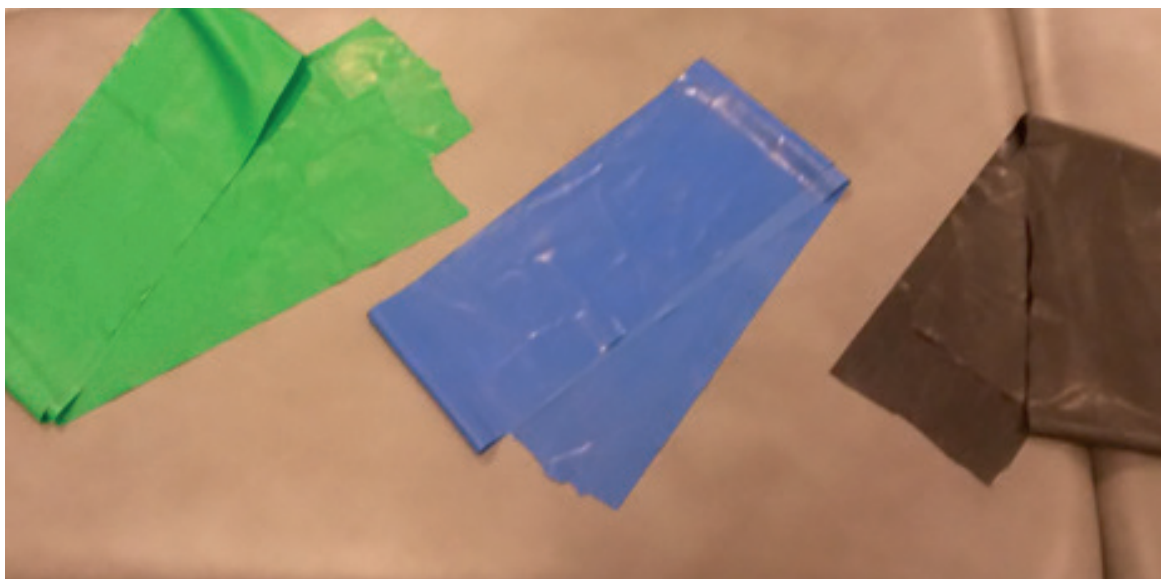
Øvelse 3C - Svær



Fastgør elastikken i en dør nær gulvet. Stil dig med siden mod døren. Grib elastikken med den hånd, der er længst fra døren, og bøj albuen. Gå så langt fra døren, at elastikken strammes op. Træk elastikken væk fra kroppen helt op til strakt arm til skulderhøjde. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag øvelsen.

VEJLEDNING TIL TRÆNINGSPROGRAMMET

- ▶ Du kan bruge øvelserne, hvis du har lette skuldersmerter pga. irritation i sener og/eller slimsæk. Få evt. din læge eller fysioterapeut til at vurdere, om du kan træne selv
- ▶ Se [introduktionsvideoen](#) på patienthåndbogen.dk, inden du går i gang
- ▶ Du behøver blot en lang træningselastik, som kan fås i de fleste sportsbutikker eller købes via internettet. Træningselastikken fås med forskellig modstand (farve). Du skal træne med let elastikmodstand i starten og så gradvist øge den



- ▶ Sørg for at komme igennem alle tre øvelser (øvelse 1, 2 og 3) i programmet i løbet af en dag. Det er ikke sikkert, at du er på samme niveau (a, b eller c) i de tre øvelser.
- ▶ Husk også at få lavet anden almindelig fysisk aktivitet som at gå ture eller cykle, det virker lindrende på dine smerter

For hver enkelt øvelse gælder

- ▶ Du skal kunne udføre 3 sæt af 10 gentagelser af øvelsen med god kontrol på samme dag, og uden at dine smerter forværres, inden du går videre til næste niveau
- ▶ Lav øvelsen 3 til 4 gange om ugen
- ▶ Øvelsen skal udføres med begge skuldre for at sikre en god symmetri
- ▶ Forværres dine smerter væsentligt, og falder de ikke til ro kort tid (1-2 timer) efter træning, træner du måske på for højt niveau eller med for meget elastikmodstand