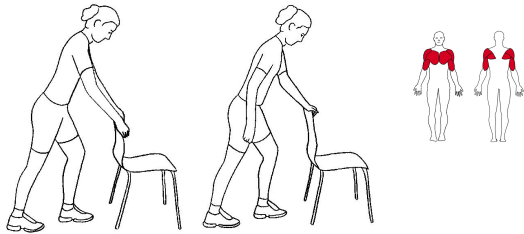


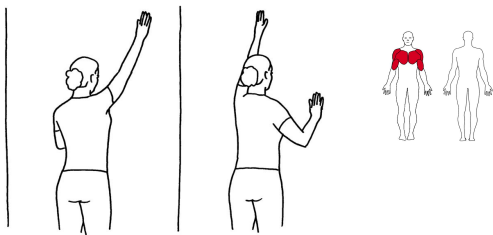
Treningsprogrammet inneholder assisterte øvelser og øvelser for mobilitet. For å få best mulig funksjon i skulderen må du derfor følge programmet de neste ukene. Du bør også bruke skulderen i det daglige. Det er viktig at øvelsene ikke gir deg sterkt økende smerter under og etter treningen. Øvelsene utføres med 15 repetisjoner, 4-6 ganger om dagen dersom ikke annet er oppgitt. Vi anbefaler at du kommer i gang med fysioterapi så hurtig som mulig dvs. allerede etter 1-2 dager.



### 1. Stående armpendling m/stolstøtte

Len deg fremover støttende med en hånd mot en stolrygg eller et bord. La den andre armen henge avslappet ned. Beveg armen rolig i en sirkel. Varier retning.

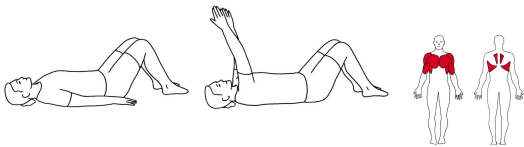
**Reps: 15**



### 2. Fingerkryping

"Kryp" med fingrene oppover veggen så høyt som mulig. "Kryp" tilbake nedover samme vei. Eventuelt kan du la håndflaten gli langs veggen dersom det kjennes lettere. Denne øvelsen kan du gjøre både med ansiktet mot veggen og med siden mot veggen.

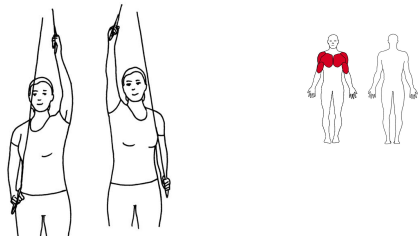
**Reps: 15**



### 3. Tøyning av bevegelighet

Ligg på rygg. Med hjelp av frisk arm løfter du aktuell arm så langt opp og bak som mulig. Hold i 20 sek. Senk rolig tilbake i utgangsposisjon.

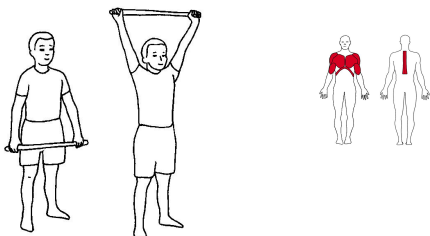
**Reps: 5**



### 4. Stående aktivt assistert armløft m/tau

Bruk din friske arm til å trekke den andre armen opp og ut til siden, og til å føre den ned igjen. Hold armen i ytterstilling i noen sekunder før du fører den tilbake.

**Reps: 15**

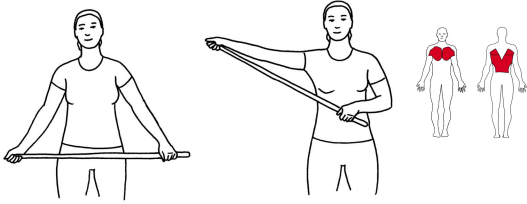


### 5. Stående strekk med stokk

Stå eller sitt og hold en stokk e.l mellom hendene fremfor kroppen. Løft armene opp og senk rolig ned. Vær oppmerksom på å holde strake armer under hele øvelsen. Variasjon: øvelsen kan også gjøres i liggende stilling.

**Reps: 15**

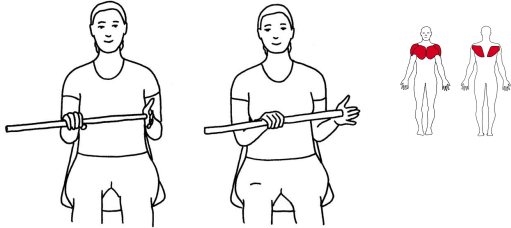




### 6. Passiv skulderabduksjon m/stokk

Armen som skal mobiliseres griper enden av stokken med tommel vendt ut til siden. Bruk motsatt hånd til å skyve armen ut til siden og opp. Hold i opptil 5 sekunder og returnér til utgangsstilling. Prøv å være så avslappet i den vonde skulderen som mulig.

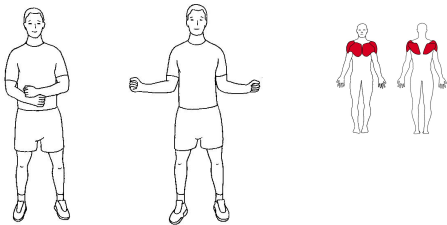
**Reps: 15**



### 7. Passiv utadrotasjon m/stokk

Sitt på en stol eller ligg på ryggen. Plasser enden av pinnen i håndflaten til den aktuelle armen. Albuene skal ligge inntil kroppen og være bøyd 90 grader. Slapp av i armen og dytt hånden utover ved å skyve i stokken med den andre hånden. Hold opptil 5 sekunder. Returner til utgangsstilling. Øvelsen utføres med jevn rytme.

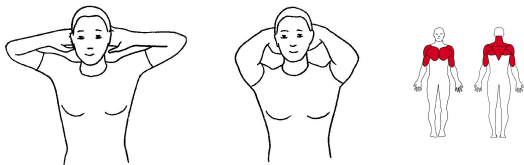
**Reps: 15**



### 8. Stående utadrotasjon skulderrotasjon

Stå med ca 90 graders vinkel i albueene. Hold overarmer tett inntil kroppen. Rotér utover i skulderleddet til underarmen peker ut til siden og hold i noen sekunder før du fører dem tilbake. Øvelsen kan også utføres i sittende og liggende.

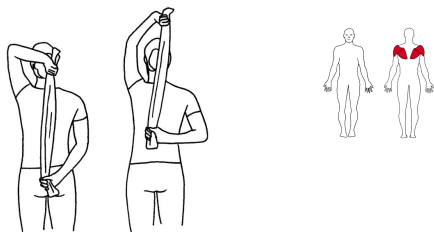
**Reps: 15**



### 9. Skulder og bryst

Stå eller ligg med hendene foldet bak hodet. Beveg albueene rolig ut til siden. Hold i ytterstilling i 20 sekunder. Vend tilbake til utgangsposisjon.

**Reps: 5**



### 10. Passiv innadrotasjon m/håndkle

Hold i et håndklede med frisk arm og plassér det over samme sides skulder slik at håndkledet henger ned langs ryggen. Grip rundt håndkledet med den aktuelle sidens hånd bak ryggen. Trekk håndkledet så høyt som mulig med den friske hånden slik at du kjenner at det strammer i den aktuelle skulderen. Hold i 20 sekunder. Returnér langsomt til utgangsposisjon og slapp av.

**Reps: 5**

