

Det er viktig å komme i gang med øvelser tross smerter i skulderpartiet, ta smertelindring som avtalt. Øvelsene skal ikke gi økende smerter. Følg egen behandlingsplan dersom den er avvikende fra dette øvelsesarket.

0-3 uker: Unngå fleksjon og abduksjon over ca. 30°. Forsiktig med rotasjoner. Bruk av fatle 1-2 uker. Ta fatle av til øvelser, 3x daglig.

Fra ca 3 uker: Gradvis økende bevegelsesutslag. Øvelse 5-9.

Smertebetinget bruk og belastning.

Unngå løft og å støtte deg på armen i 6 uker. Unngå risikoaktivitet i ca 8 uker etter skade.



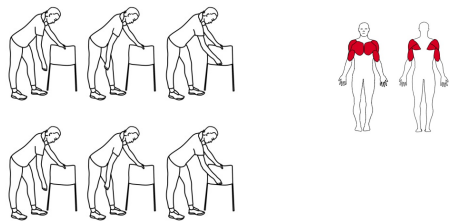
1. Åpne og lukk hånden

Lukk hånden og knytt neven. Deretter åpner du hånden og strekker og spriker med fingrene.



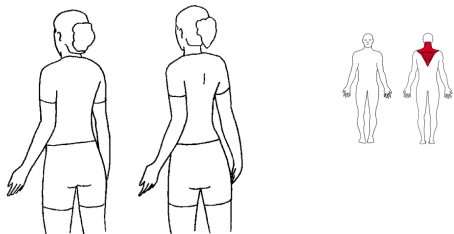
2. Fleksjon albue

La armen din henge avslappet ned langs siden. Bøy i albuen og senk langsomt tilbake før du gjentar øvelsen.



3. 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 frem og tilbake. Etterhvert kan du også lage sirkelbevegelse og føre armen fra side til side.



4. Sammentrekning av skulderbladene

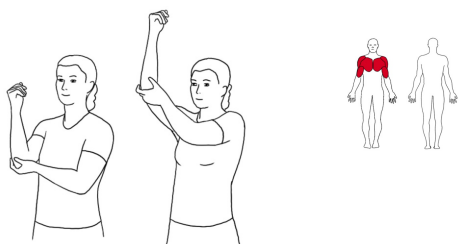
Stå oppreist med armene hengende ned langs siden. Trekk skulderbladene sammen bak på ryggen. Kan gjerne utføres i sittende.



5. Sittende avlastet fleksjon og ekstensjon i skulder

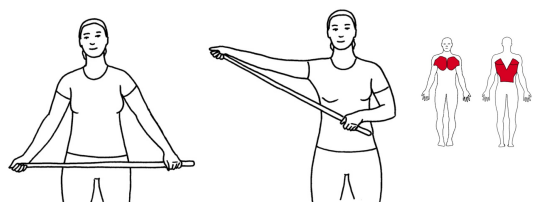
Sitt med siden inntil et bord. Plasser den aktuelle sidens arm på et håndkle. La armen gli, først fremover og så bakover, over bordet. Forsøk å holde en jevn rytme. Bevegelsen skal være smertefri.





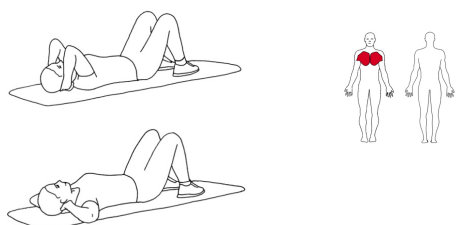
6. Assistert skulderfleksjon

Bøy den aktuelle armen og ta tak under albuen med den friske armen. Løft den aktuelle armen med hjelp av den friske armen opp til ca skulderhøyde og ned igjen. Vær oppmerksom på smerter og eventuelle restriksjoner.



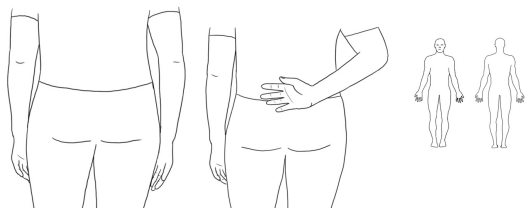
7. Passiv skulderabduksjon m/pinne, tommel opp

Grip en pinne med begge hender. Skadet arm griper enden av pinnen med tommel vendt ut til siden. Bruk motsatt hånd til å skyve armen ut til siden og opp. Returner til utgangsstilling.



8. Ryggliggende tøyning av bryst

Ligg på ryggen. Fold hendene bak hodet og press albuene bakover samtidig som du presser brystkassen frem. Kjenn at det strekker i bryst og skulderparti. Bevegelsene skal være forsiktige.



9. Førings av arm bak rygg

Stå oppreist med armene langs siden. Med håndflaten vekk fra kroppen før så den ene armen bak setet og opp mot korsryggen. Reverser bevegelsen tilbake til startposisjon og gjenta. Hjelp gjerne til med et håndkle eller motsatt hånd.

