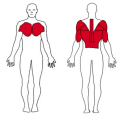
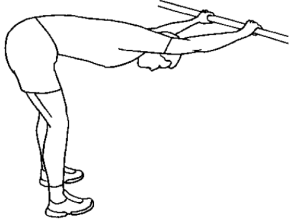
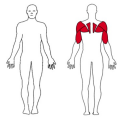
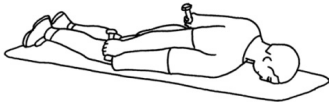
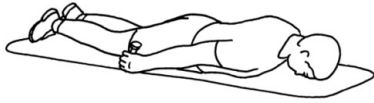


Dette er et øvelsesprogram for å dempe smerter og bevare kontakt med muskulatur i og rundt skulderen. For å oppnå godt resultat er det viktig at øvelsene utføres med god teknikk. Det er normalt med noe økte smerter under utførelsen av øvelsene, så lenge smertene reduseres igjen kort tid etter treningen er utført. Øvelsene utføres 1-3x daglig, bli kjent med øvelsene og begynn med 5 repetisjoner med holdetid oppmot 5 sekunder, forsøk å deretter å øke gradvis. Lykke til.



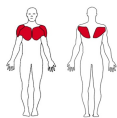
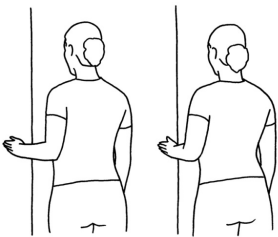
### 1. Tøyning bryst og rygg

Stå foroverbøyd med hendene hvilende på et bord. Hold armene strake og la overkroppen henge tungt ned mot gulvet, slik at du kjenner et strekk på forsiden av skuldrene, i brystet og nedover ryggen.



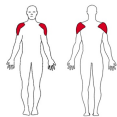
### 2. Mageliggende retraksjon

Ligg på magen med armene langs siden. Trekk skulderbladene sammen og løft så armene opp fra underlaget. Hold armene strake og håndflaten vendt ned mot gulvet. Senk rolig tilbake.



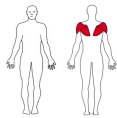
### 3. Isometrisk innadrotasjon skulder

Stå i en døråpning eller hjørnet av en vegg og hold den aktuelle sides overarm litt ut fra kroppen med albuen i ca 90° vinkel. Press innsiden av håndleddet mot dørkarmen/veggen.



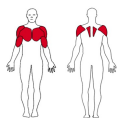
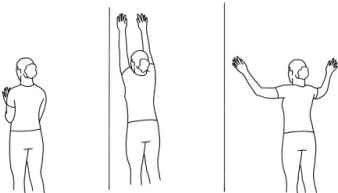
### 4. Isometrisk skulderabduksjon

Hold den aktuelle armens albue inntil siden med motsatt hånd. Press albuen utover mot den friske sidens hånd som holder i mot. Hold presset i 5 sekunder.



### 5. Isometrisk utadrotasjon skulder

Hold den aktuelle armens albue inntil siden. Hold den aktuelle armens håndledd på undersiden. Press utsiden av håndleddet mot den friske sidens hånd som holder i mot. Hold presset i 5 sekunder.



### 6. Sommerfugl - utføres liggende

Ligg på magen. Legg et håndkle under aktuelle hånd. Før aktuelle arm langs gulvet så langt du kommer, hånden vender ned mot gulet og skal ikke løftes. Se for deg at du lager en halvsirkel langs kroppen.

