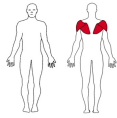
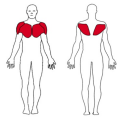


Øvelsesarkets hensikt er å komme i gang med bevegelse, redusere smerte og øke sirkulasjon i skulderen. Det er vanlig å kjenne litt økt smerte i forbindelse med øvelsene, det er helt trygt og forventet. Er smertene til hinder for å gjøre øvelsene, kan du diskutere smertelindring med din fastlege. Gjør gjerne øvelsene daglig, 10-15 repetisjoner hvis ikke annet er oppgitt. Ta kontakt med ekstern fysioterapeut så snart som mulig, for hjelp til videre trening.



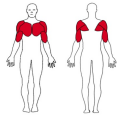
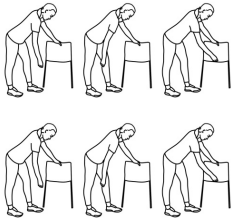
1. Isometrisk utadrotasjon skulder

Hold den aktuelle armens albue inntil siden. Press utsiden av håndleddet mot den friske sidens hånd, som holder i mot. Hold presset i 5 -10 sekunder.



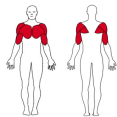
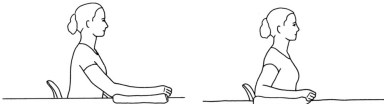
2. Isometrisk innadrotasjon skulder

Hold den aktuelle armens albue inntil siden. Press innsiden av håndleddet mot den friske sidens hånd, som holder i mot. Hold presset i 5-10 sekunder.



3. Stående armpending m/stolstøtte

Len deg fremover med frisk arm mot en stolrygg eller et bord. Forsøk å slapp av i både arm og skulderbue og beveg armen rolig frem og tilbake. Jobb i 1 minutt.



4. Sittende avlastet fleksjon og ekstensjon i skulder

Sitt inntil et bord. Plasser den aktuelle sidens arm på et håndkle. La armen gli, først fremover og så bakover, over bordet. Forsøk å øke bevegelsesutslaget etterhvert. Slapp av i skulderen.

