

Genoptræning efter:
FROSSEN SKULDER
(PERIARTROSIS HUMEROSCAPULARIS)

TRIN 3

Da det ofte er en smerte, der har udløst den "frosne skulder", er det meget vigtigt, at øvelserne ikke medfører smerter, hverken under eller (dagen) efter øvelserne.

Kondition

Ubegrænset: Cykling, svømning og løb.

Udspænding

(5 min)



Sid på en stol med armene strakt ud bag ryggen og hænderne samlet. Løft armene op og bagud så der kommer tiltagende udspænding på forsiden af skulderne. Hold udspændingen i 20 sekunder. Slap af i 20 sekunder.



Sid på en stol. Læg den ene hånd op på hovedet og den anden arm griber om stol sædet. Træk hovedet stille til siden og hold igen med modsatte arm så der kommer tiltagende udspænding på siden af halsen. Træk hovedet i forskellige retninger så alle musklerne omkring halsen udspændes. Hold udspændingen i 20 sekunder. Slap af i 20 sekunder.



Stå med hænderne samlet bag om ryggen. Før skulderbladene sammen (forestil dig du skal holde en blyant mellem skulderbladene). Hold stillingen i 10 sekunder. Slap af i 10 sekunder.



Stå med træningsarmen ind foran kroppen. Tryk med modsatte hånd bag albuen på træningsarmen så albuen presses mod modsatte skulder, hvorved der kommer en tiltagende udspænding udvendigt på skulder og overarm. Hold udspændingen i 20 sekunder. Slap af i 20 sekunder.



Sid på en stol. Hold hænderne med håndryggen under lænden. Pres albuerne fremad og indad, så der kommer tiltagende udspænding af musklerne bagpå skulderleddet. Hold udspændingen i 20 sekunder. Pres derefter albuerne bagud, så der kommer tiltagende udspænding af musklerne forpå skulderleddet. Hold udspændingen i 20 sekunder.

Styrke

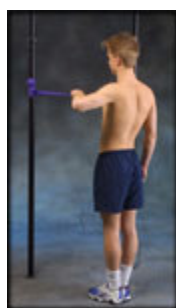
(20 min)



Støt med begge hænder mod væggen. Læg vægten på hænderne, og træk skulder bladet frem og tilbage.



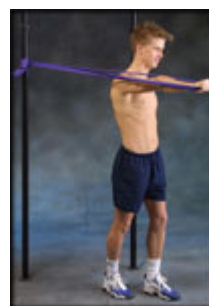
Støt med begge hænder mod væggen. Bevæg dig langsomt ind mod og væk fra væggen. Øvelsen udføres som stående armbøjninger.



Stå med en elastik i træningsarmen med armen 90 grader ud fra kroppen. Træk langsomt bagud, så elastikken spændes.



Grib om elastikken med træningsarmen med albuen bøjet og hånden i niveau med skulderen. Stræk armen fremad så elastikken strammes.

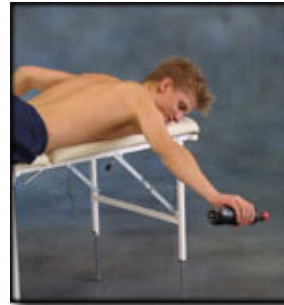




Stå med siden til væggen. Grib om elastikken med træningsarmen med albuen bøjet, overarmen 90 grader ud fra kroppen og hånden i niveau med skulderen. Håndfladen skal vende ned mod gulvet. Træk armen nedad og ind foran maven.



Lig på ryggen med træningsarmen strakt op mod loftet. Hold om den ene ende af elastikken med den raske arm. Grib om den anden ende af elastikken med træningsarmen og bevæg armen "endnu længere" op mod loftet, så skulderbladet løfter sig fra gulvet.



Lig på maven på et bord. Lad træningsarmen hænge ud over kanten. Før træningsarmen strakt ud fra kroppen til vandret og træk samtidigt skulderbladet ind mod kroppen. Hold evt. et lod eller vandflaske i hånden.



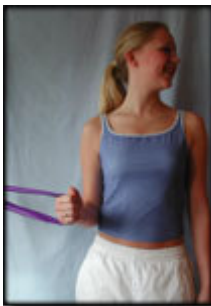
Stå med træningsarmen strakt ned langs kroppen. Før armen ud til siden (maksimalt 90 grader).



Stå med elastikken under foden. Grib om elastikken med træningsarmen. Før træningsarmen langsomt bagud og opad så elastikken spændes.



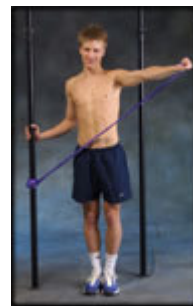
Stå med elastikken i hånden og overarmen ind mod kroppen. Albuen bøjet 90 grader. Drej underarmen udad så elastikken strammes og før armen langsomt tilbage. Albuen skal holdes mod kroppen under hele øvelsen.



Stå med elastikken i hånden og overarmen ind mod kroppen. Albuen bøjet 90 grader. Drej underarmen ind foran maven så elastikken strammes og før armen langsomt tilbage. Albuen skal holdes mod kroppen under hele øvelsen.



Stå med den raske skulder ind mod væggen. Grib om elastikken med træningsarmen og bevæg den strakt ud til siden og væk fra kroppen så elastikken strammes.





Stå med siden mod væggen. Hold elastikken hånden på træningsarmen. Før armen ud fra kroppen, så elastikken strammes. Før langsomt armen ind mod kroppen igen.

Udspænding (stretching) gennemføres på følgende vis: Spænd muskelgruppen i 5 sekunder. Umiddelbart herefter udspændes muskelgruppen i 20 sekunder. Musklen må godt blive øm, men må ikke gøre ondt. Slap af i 20 sekunder. Proceduren gentages. Tidsforbruget ved udspænding, koordination og styrketræning kan ændres efter træningsmuligheder og individuelle behov.