

Genoptræning efter:
FROSSEN SKULDER
(PERIARTROSIS HUMEROSCAPULARIS)

TRIN 2

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. 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 armene ud til siden og håndfladerne pegende fremad. 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)



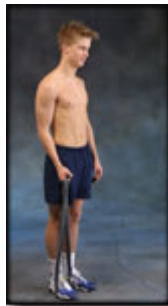
Lig på ryggen med træningsarmen op mod loftet. Stræk armen "endnu længere" op mod loftet så skulderbladet løfter sig fra gulvet og sænk den igen. Armen skal være strakt under hele øvelsen.



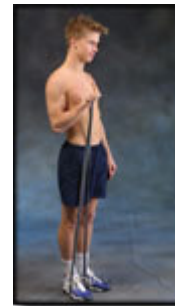
Stå med en elastik i træningsarmen med armen ned langs kroppen og albuen bøjet. Træk langsomt bagud, så elastikken spændes. Albuen skal være bøjet under hele øvelsen.

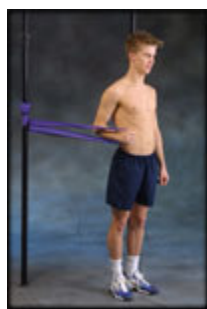


Stå med elastikken i den raske arm. Grib med træningsarmen om den anden ende af elastikken og bevæg træningsarmen ned mod gulvet.

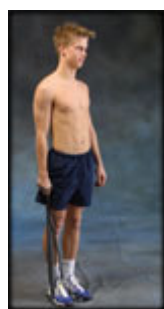
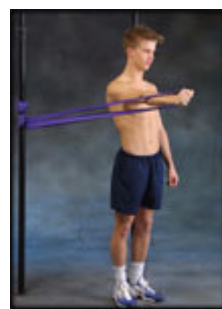


Tag elastikken under foden. Grib med træningsarmen om den anden ende af elastikken og bøj armen op mod hovedet, så elastikken spændes.





Grib om elastikken med overarmen ned langs kroppen og albuen bøjet. Stræk armen fremad så elastikken strammes.



Stå med elastikken under foden. Grib om elastikken med træningsarmen og træk skulderen op mod loftet. Armen holdes strakt ind mod kroppen under hele øvelsen.



Stå let bøjet over en stol, med vægten på den raske arm. Lad træningsarmen hænger slapt ned mod gulvet. Hold om et lod eller en flaske med vand. Løft armen/skulderen op mod loftet ved at bruge skulderbladets muskler.

Belastningen kan øges ved at holde tungere genstande i hånden.



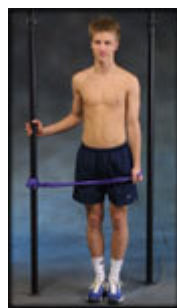
Lig på maven på et bord. Lad træningsarmen hænge ud over kanten. Hold evt. et lod eller vandflaske i hånden. Før langsomt hånden op til skulderleddet.



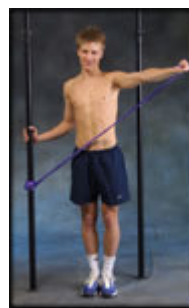
Sid ved et bord med træningsarmen på et bord. Læg hånden på en klud.
Læg en lille smule vægt på armen og tør med kluden frem og tilbage på bordpladen.



Stå ved et bord med begge arme på en pølle. Bøj albuerne let.
Læg en smule vægt på pøllen. Rul pøllen langsomt væk så overkroppen bøjes ind over bordet. Rul pøllen tilbage til start positionen.



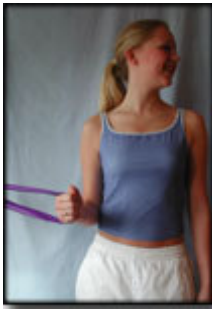
Stå med den raske skulder ind mod væggen. Grib om elastikken med træningsarmen og bevæg den strakt ud til siden og væk fra kroppen så elastikken strammes.



Stå med en bold og slå den i jorden, så den springer frem og tilbage mellem træningsarm og den raske arm.



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 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.