

Genoptræning efter:
FROSSEN SKULDER
(PERIARTROSIS HUMEROSCAPULARIS)

TRIN 4

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

(10 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 i en dørkarm eller lignende. Pres armene ind mod karmen så der kommer tiltagende udspænding på forsiden af skulderne. Flyt armene op og ned af dørkarmen så forskellige dele af musklerne 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.



Før træningsarmen bøjet om bag nakken. Træk med modsatte hånd bag albuen på træningsarmen så albuen presses mod modsatte skulder, hvorved der kommer en tiltagende udspænding. Hold udspændingen i 20 sekunder. Slap af i 20 sekunder.

Styrke

(15 min)



Lig på knæ og støt med hænderne. Løft tæerne fra gulvet. Lav armbøjninger.

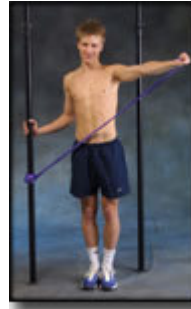


Lig på ryggen med træningsarmen ned langs siden. Bevæg armen op mod loftet op helt op over hovedet. Før langsomt armen samme vej tilbage. Armen skal være strakt under hele øvelsen.





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 en pølle op mod væggen. Læg træningsarmen op mod pøllen og bevæg den langsomt op ad væggen over 90 grader.



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 til væggen. Grib om elastikken med træningsarmen med albuen strakt, overarmen 90 grader ud fra kroppen og hånden over skulderniveau. Træk armen nedad og ind foran maven.



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.