

Genoptræning efter:  
**FROSSEN SKULDER**  
 (PERIARTROSIS HUMEROSCAPULARIS)

## TRIN 1

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 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.



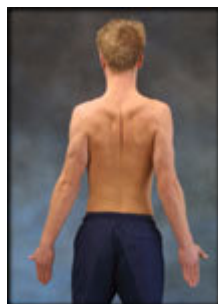
Sid på en stol. Hold hænderne med håndryggen under lænden. Pres albuerne fremad og indad, så der kommer tiltagende udspænding af musklerne bagpå skulderleddet. Hold udspændingen i 20 sekunder. Pres derefter albuerne bagud, så der kommer tiltagende udspænding af musklerne forpå skulderleddet. Hold udspændingen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

## Styrke

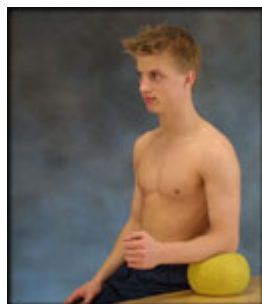
(20 min)



Stå let bøjet over en stol, med vægten på den raske arm. Lad træningsarmen hænge slapt ned mod gulvet. Løft armen/skulderen op mod loftet ved at bruge skulderbladets muskler. Du kan bøje armen hvis du har svært ved at fange skulderbladets muskler.



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.



Sid ved et bord med træningsarmens albue på en bold. Pres albuen ned mod bolden i en langsom bevægelse i 5 sekunder. Slap af i 5 sekunder.



Løft begge skuldre langsomt op mod loftet og ned igen.



Stå let foroverbøjet og støt den raske arm til en stol. Lad træningsarmen hænge frit ned mod gulvet. Hold om et lod. Bevæg skulderen frem og tilbage og fra side til side. Det er vigtigt at armen hænger lige ned under hele øvelsen.



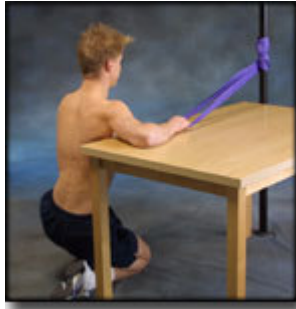
Stå med træningsarmen strakt ned langs kroppen. Før langsomt armen ud til 20 grader og tilbage igen. Før herefter armen ud til 40 grader og tilbage igen. Før endelig armen ud til 60 grader og tilbage igen.



Stå med træningsarmen ind mod en væg med bøjet albue. Pres armen ind mod vægen og hold presset i 10 sekunder. Slap af i 10 sekunder. Øvelsen gentages 10 gange.



Stå ved et bord med træningsarmen liggende på en bold. Læg en smule vægt på bolden og rul bolden i alle retninger.



Lig på knæ med ansigtet mod væggen og træningsarmen liggende på et bord. Bordet skal være i niveau med skulderen. Grib om elastikken med håndfladen mod væggen. Bevæg albuen op og ned.



Lig på knæ med ansigtet væk fra væggen og træningsarmen liggende på et bord. Bordet skal være i niveau med skulderen. Grib om elastikken med håndryggen mod væggen. Bevæg albuen op og ned.

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.