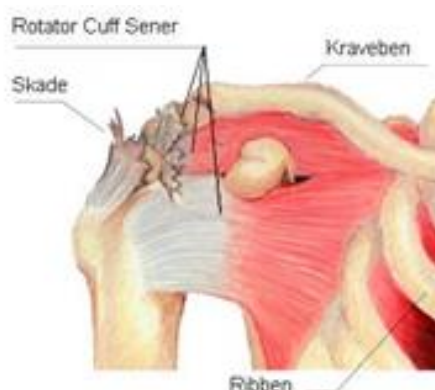


Sådan træner du overrevet stabiliseringssene i skulderen, der ikke kan syes

En eller flere af dine rotator-cuffsener, der sidder omkring skulderleddet, er revet eller slidt over.

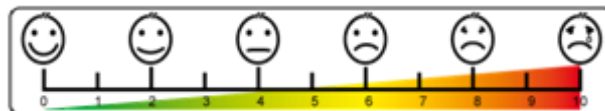


Senerne er med til at stabilisere skulderleddets bevægelser, så du kan bevæge armen, præcis som du har brug for. Når senerne er revet over, kan musklerne ikke bevæge armen, da senerne hører til de muskler, der løfter og drejer armen udad. Det kan gøre ondt i skulderen, når du prøver at bruge den.

Når du gennemgår dette træningsprogram, vil du oftest kunne reduceres smerterne i løbet af de første måneder. Formålet med træningen er at genoptræne den store skuldermuskel (deltoideus) til at kunne løfte armen uden hjælp fra de ødelagte sener.

Når du bevæger skulderen, kan der indimellem være skurren og knæklyde. Det er normalt. Du kan forvente, at det tager op til 6 måneder at genoptræne skulderen. Du skal træne 3 gange om ugen med øvelser i cirka 15 minutter. Det kan gøre ondt at træne – særligt i begyndelsen. Smerten er ikke farlig, så længe du overholder følgende:

- Smerten skal befinde sig fra 0-4 på smertehåndteringsmodellen og IKKE herover.
- Smerten skal aftage inden for ½ time efter træning.



Smertehåndteringsmodel

Smerte i daglige aktiviteter er også i orden, så længe du overholder samme krav som under træning.

For at mindske smerterne kan du lægge is på skulderen i cirka 10 minutter efter træning, fx kan du fryse tyk brun sæbe i en plastikpose. Pak den ind i et viskestykke før brug.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 64 16 82

SÅDAN UDFØRER DU ØVELSERNE

Øvelserne er inddelt i 4 faser. Øvelserne stiger i sværhedsgrad fra fase 1 til fase 4.

Gå først videre fra én fase til den næste i programmet, når du kan gennemføre øvelserne i den første fase uden træthed eller smerte i skulderen.

Der er 2 forskellige typer øvelser:

- Løfteøvelser, hvor du løfter armen op til øret.
- Drejeøvelser, hvor du drejer armen udad.

Ved at lave disse øvelser opnår du den bedste funktion af skulderen.



OPVARMNINGSØVELSE

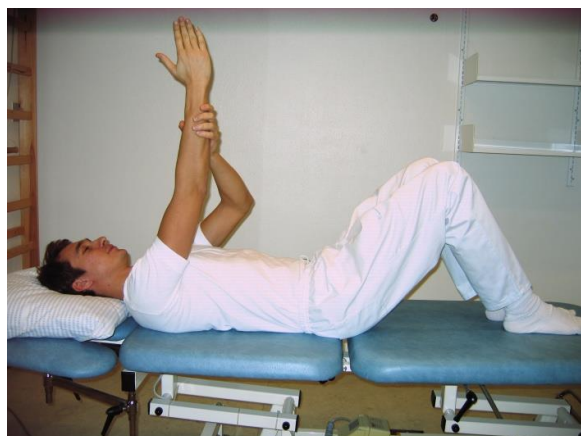
Start hver træningsomgang med en let opvarmningsøvelse:

- Stå let foroverbøjet med en skridtlængdes afstand mellem fødderne. Støt eventuelt med den raske arm på et bord.
- Lad den skadede arm hænge løst ned langs siden.
- Lav pendulerende bevægelser med den skadede arm i 2-3 minutter.

FASE 1

Løfteøvelser

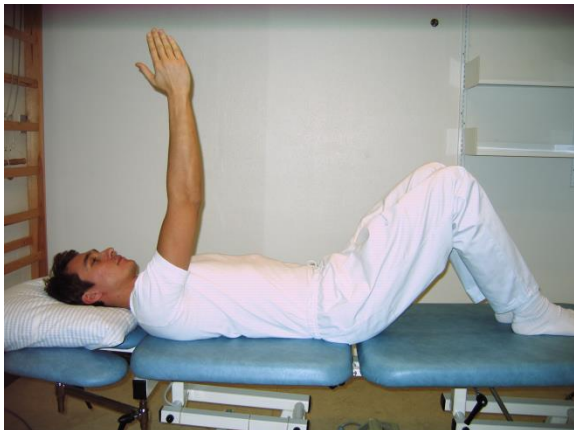
I starten skal du træne, mens ligger på ryggen på et fast underlag. Bevæg armen med strakt albue, og sørg for, at du fører den fra underlaget og helt op til øret og ned igen.



1. ØVELSE

- Læg dig på ryggen med bøjede knæ.
- Støt den skadede arm med den raske arm og løft armen fra underlaget op mod øret og ned igen. Hjælp armen så lidt som muligt.
- Det er vigtigt, at du bevæger armen i så meget af denne bevægebane som muligt.

Gentag øvelsen i 4 sæt a 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem.



2. ØVELSE

- Læg dig på ryggen med bøjede knæ.
- Løft den skadede arm fra underlaget op mod øret og ned igen uden hjælp af den raske arm.
- Det er vigtigt, at du bevæger armen i så meget af denne bevægebane som muligt.

Gentag øvelsen i 4 sæt a 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem.

Hvis du ikke kan udføre alle gentagelserne, hjælp da til med den raske arm med så lidt hjælp som muligt for at kunne gennemføre alle gentagelser.



3. ØVELSE

- Læg dig på ryggen med bøjede knæ.
- Løft den skadede arm op mod øret og ned igen med $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ liter fyldt vandflaske i hånden.
- Det er vigtigt, at du bevæger armen i så meget af denne bevægebane som muligt.

Gentag øvelsen i 4 sæt a 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem.

Hvis du ikke kan udføre alle gentagelserne, hjælp da til med den raske arm med så lidt hjælp som muligt for at kunne gennemføre alle gentagelser.

Drejeøvelser



4. ØVELSE

- Læg dig på den raske side med et sammenrullet håndklæde under den skadede arm.
- Hvil den skadede sides hånd på maven og drej underarmen op til vandret.
- Vær opmærksom på, at håndledet hele tiden er i direkte forlængelse af underarmen.

Gentag øvelsen i 4 sæt a 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem.

Hvis du ikke kan udføre alle gentagelserne, hjælp da til med at dreje underarmen op med den raske sides hånd. "Hold igen" i bevægelsen ned mod maven, så meget som det er nødvendigt for at kunne gennemføre alle gentagelserne.



5. ØVELSE

- Læg dig på den raske side med et sammenrullet håndklæde under den skadede arm.
- Hvil den skadede sides hånd på maven.
- Hold $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ liter fyldt vandflaske i hånden og drej underarmen op til vandret.
- Vær opmærksom på, at håndleddet hele tiden er i direkte forlængelse af underarmen.

Gentag øvelsen i 4 sæt a 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem.

Hvis du ikke kan udføre alle gentagelserne, hjælp da til med at dreje underarmen op med den raske sides hånd. "Hold igen" i bevægelsen ned mod maven, så meget, som det er nødvendigt for at kunne gennemføre alle gentagelserne.

Når du kan gennemføre alle øvelserne i fase 1 uden træthed eller smerte, skal du fortsætte til fase 2.

FASE 2

Løfteøvelser

Her skal du sidde halvvejs op, fx i en sofa med puder bag ryggen. Hvis du har en elevationsseng, kan du hæve hovedgærdet til 45 grader. Dine ben skal være bøjede.



6. ØVELSE

- Lad armene hvile ned langs siden.
- Løft den skadede arm fra underlaget op mod øret og ned igen.
- Det er vigtigt, at du bevæger armen i så meget af denne bevægebane som muligt.

Gentag øvelsen i 4 sæt a 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem.

Hvis du ikke kan udføre alle gentagelserne, hjælp da til med den raske arm med så lidt hjælp som muligt for at kunne gennemføre alle gentagelser.



7. ØVELSE

- Hold $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ liter fyldt vandflaske i hånden.
- Lad armene hvile ned langs siden.
- Løft den skadede arm fra underlaget op mod øret og ned igen.
- Det er vigtigt, at du bevæger armen i så meget af denne bevægebane som muligt.

Gentag øvelsen i 4 sæt a 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem.

Hvis du ikke kan udføre alle gentagelserne, hjælp da til med den raske arm med så lidt hjælp som muligt for at kunne gennemføre alle gentagelser.

Drejeøvelser



8. ØVELSE

- Fortsæt sideliggende som øvelse 5 i fase 1, men med lidt mere vægt i hånden, det vil sige cirka 1 kg.

Gentag øvelsen i 4 sæt a 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem.

Når du kan gennemføre alle øvelserne i fase 2 uden træthed eller smerte, skal du fortsætte til fase 3.

FASE 3

Løfteøvelser



9. ØVELSE

- Sid på en skammel med ryggen op mod en væg og armene ned langs siden.
- Løft den skadede arm op mod øret og ned igen.
- Det er vigtigt, at du bevæger armen i så meget af denne bevægebane som muligt.

Gentag øvelsen i 4 sæt a 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem.

Hvis du ikke kan udføre alle gentagelserne, hjælp da til med den raske arm med så lidt hjælp som muligt for at kunne gennemføre alle gentagelser.



10. ØVELSE

- Sid på en skammel med ryggen op mod en væg og armene ned langs siden.
- Hold $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ liter fyldt vandflaske i den skadede sides hånd.
- Løft den skadede arm op mod øret og ned igen.
- Det er vigtigt, at du bevæger armen i så meget af denne bevægebane som muligt.

Gentag øvelsen i 4 sæt a 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem.

Hvis du ikke kan udføre alle gentagelserne, hjælp da til med den raske arm med så lidt hjælp som muligt for at kunne gennemføre alle gentagelser.

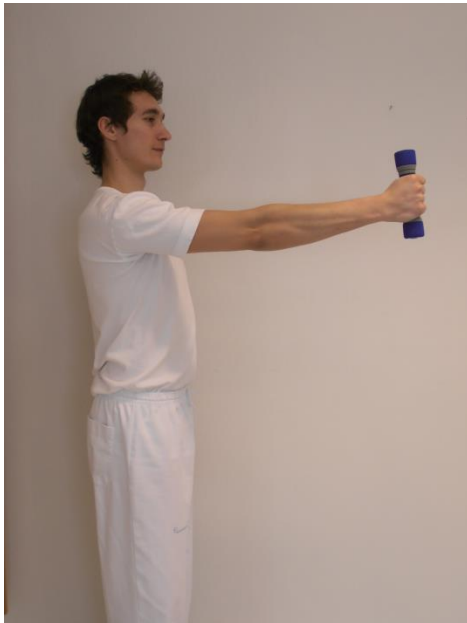
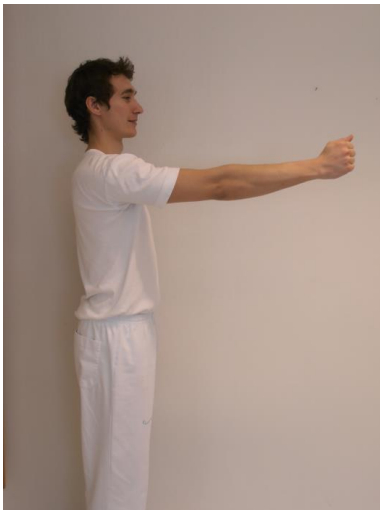
Drejeøvelser

Du skal fortsætte med drejeøvelserne fra fase 2 her.

Når du kan gennemføre alle øvelserne i fase 3 uden træthed eller smerte, skal du fortsætte til fase 4.

FASE 4

Løfteøvelser



11. ØVELSE

- Stå frit i rummet med en skulderbreddes afstand mellem fødderne og armene ned langs siden.
- Løft den skadede arm op mod øret og ned igen.
- Det er vigtigt, at du bevæger armen i så meget af denne bevægebane som muligt.
- Vær opmærksom på, at du ikke læner overkroppen bagud eller hæver skulderen, når du løfter armen.

Gentag øvelsen i 4 sæt a 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem.

Hvis du ikke kan udføre alle gentagelserne, hjælp da til med den raske arm med så lidt hjælp som muligt for at kunne gennemføre alle gentagelser.

12. ØVELSE

- Stå frit i rummet med en skulderbreddes afstand mellem fødderne og armene ned langs siden.
- Hold $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ liter fyldt vandflaske i den skadede sides hånd.
- Løft den skadede arm op mod øret og ned igen langs siden.
- Det er vigtigt, at du bevæger armen i så meget af denne bevægebane som muligt.
- Vær opmærksom på, at du ikke læner overkroppen bagud eller hæver skulderen, når du løfter armen.

Gentag øvelsen i 4 sæt a 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem. Fortsæt eventuelt med mere vægt.

Hvis du ikke kan udføre alle gentagelserne, hjælp da til med den raske arm med så lidt hjælp som muligt for at kunne gennemføre alle gentagelser.

Drejeøvelser



13. ØVELSE

- Sid eller stå med ryggen op ad en væg.
- Hold eventuelt et sammenrullet håndklæde under den skadede arm.
- Bøj albuen til 90 grader.
- Hold en elastik imellem hænderne. Drej den skadede sides underarm fra maven og udad med elastikken som modstand.
- Hold håndleddet lige, så det kun er underarmen, der bevæges.
- Vær opmærksom på, at du skal holde skulderbladet stille, når du drejer underarmen.

Gentag øvelsen i 4 sæt a 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem.

14. ØVELSE

- Stå frit i rummet med en skulderbreddes afstand mellem fødderne.
- Hold eventuelt et sammenrullet håndklæde under den skadede arm.
- Bøj albuen til 90 grader.
- Hold en elastik imellem hænderne eller sæt elastikken fast i et dørhåndtag.
- Drej den skadede sides underarm fra maven og udad med elastikken som modstand.
- Hold håndleddet lige, så det kun er underarmen, der bevæges.
- Vær opmærksom på at holde skulderbladet stille, når du drejer underarmen.

Gentag øvelsen i 4 sæt a 12 gentagelser med 1-2 minutters pause imellem.