



Ubelastede skulderøvelser



I denne pjece finder du vejledning i ubelastede skulderøvelser, som skal opstartes efter lægens plan.

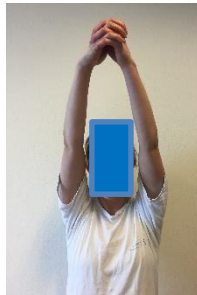
Øvelserne skal laves 2 gange dagligt til udmattelse eller smerter.

Øvelserne må gerne stramme, men ikke give kraftige smerter.

Træn lidt, men tit indenfor smertegrænsen.



6) Grib fat om albuerne, og lav cirkler med armene i begge retninger.



7) Fold hænderne og før armene op over hovedet.



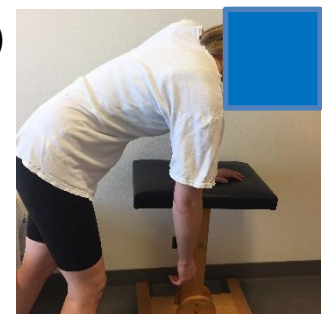
8) Hold den opererede albue ind til kroppen. Med modsatte hånd føres den opererede arm ud til siden.



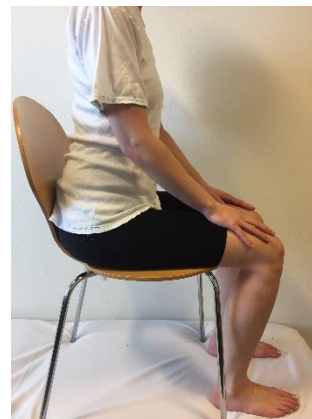
1) Rul skuldrene bagud. Det er vigtigt, at muskulaturen omkring skulderen er afslappet.



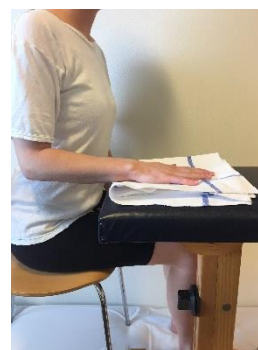
2) Knyt og stræk fingrene.



3) a) Stå foroverbøjet ved et bord. Lad træningsarmen svinge frem og tilbage, fra side til side og i cirkler ved at bevæge kroppen. Prøv at slappe af i skulderen. Bevægelsen laves større og større indenfor smertegrænsen.
b) Hvis du har svært ved at udføre øvelse a, så lad armene hænge ned langs kroppen. Bøj dig nu langsomt forover.



4) Sid på en stol med ret ryg. Placer hænderne på lårene. Læn kroppen forover, og lad hænderne glide ned langs benene mod fødderne. Glid herefter tilbage til opret stilling.



5) Læg armen på bordet, ovenpå et viskestykke og bevæg armen (glid) i forskellige retninger. Stræb efter, at armen kommer så langt væk fra kroppen som muligt. Hånden skal hele tiden være i kontakt med underlaget.