

Träningsprogram för patienter med subacromial smärta



Börja med att träna excentriskt och sedan när man kan belasta kontrollerat går man över till "scaption". **Övning 1 A till vänster. Excentrisk övning för supraspinatus.** För upp armen till 90° i horisontalplanet (i skulderbladets plan) med hjälp av slyngan (alt. an käpp). Vila i slyngan på uppvägen. Arbeta sedan aktivt excentriskt på nedvägen genom att hålla emot och sänka långsamt. **Övning 1 B till höger. "Scaption"** Startposition med armen längs sidan. För sedan armen rakt upp i skulderbladets plan med tummen upp. Sänk sedan ned armen långsamt.
15 repetitioner i 3 set. Vikt:.....

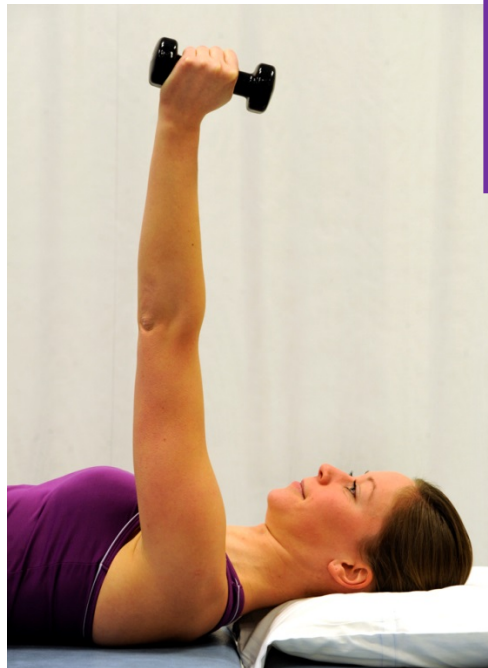


Övning 2. Sidliggande utåtrotation.

Sidliggande med ihoprullad handduk mellan överarmen och bålén. Börja med att arbeta belastat i den excentriska fasen. För att komma upp i position kan man sträcka ut armbågen sedan böja till 90° för att komma ut i maximal utåtrotation. Sedan sänker man långsamt underarmen mot magen. Gå sedan över till att arbeta koncentriskt/excentriskt genom att vrida armen upp mot taket och sedan sänka långsamt.
15 repetitioner i 3 set. Vikt:.....



Övning 3. Låg roddövning. Startposition med raka armar framför kroppen i 40° flexion. Dra armarna rakt bak, vinkla ut tummarna och för ihop skulderbladen. Armarna ska gå förbi höften.
Alternativt i liggande. Startposition raklånga armar utesluttat. Sträck bak armarna, vinkla ut tummarna och för ihop skulderbladen. Välj en av övningarna. 15 reps. i 3 set.
Vikt.....



Övning 4. "Serratuspress".

Starta med armen i 90° flexion. Tryck armen upp mot taket. När denna övning känns enkel kan du gå över till övning 5
15 reps. i 3 set. Vikt.....



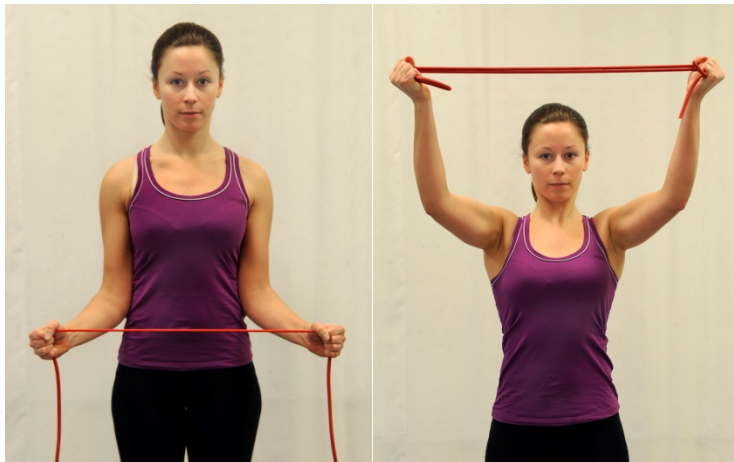
Övning 5. "Plus" övning startposition.

Utgångsposition som vid en armhävning. Tryck ifrån och pressa fram skulderbladen.



Övning 5 "Plus"övning. Utförande.

Tryck ifrån och pressa fram skulderbladen.



Övning 6. Bilateral utåtrotation.

Börja med denna övning först efter några veckor. Startposition med överarmarna efter sidan med 90° flexion i armbågarna. Roterar ut underarmarna och släpp långsamt tillbaka. Lägg sedan till att föra upp armarna ovan huvudet samtidigt som du behåller rotationen.

Börja med 10 reps. i 3 set öka sedan till 15 reps. i 3 set.



Övning 6 A Till vänster och 6 B Till höger.

Töjning av bakre strukturer. Gör antingen övning A eller B.

A) Stående mot vägg för att stabilisera skuldran. Töj genom att pressa armbågen mot motsatt sidas axel.

B) Ligg på sidan. Böj armbågen 90° och placera överarmen något under axelhöjd. Töj med hjälp av andra armen genom att föra underarmen ned mot bröstet.

Håll 30-40 sek och upprepa 3 ggr

Programmet skall utföras 1-2 gånger per dag.

Lycka till!

Kontakta din sjukgymnast/fysioterapeut om du har frågor.

.....
.....

