

Skulderøvelser

Øvelsesprogrammet udføres 2 gange daglig. Enkelte øvelser kan udføres flere gange daglig efter behov. Generel motion er altid godt: Sørg for at gå gode, lange ture, cykle, evt. løbe eller svømme.

Skulderøvelse 1, 2, 3 (aktiv) 4, 5, 6 (udspænding)

Øvelse 1: For skulder og arm



Stå med front mod væg. Læn kroppen med strakte arme i skulderhøjde mod væggen. Bøj langsomt ind til væggen med albuerne tæt til kroppen og stræk ud igen. Undgå svaj i ryggen. Gentag øvelsen 5 gange.

Øvelse 4: Udspænding af forreste brystmuskler



Stå i gangstående stilling. Placer højre hånd over skulderhøjde mod karmen. Læn kroppen frem, til det spænder i forreste brystmuskul - tæl til 20. Gentag øvelsen 2 gange. Skift til modsat side.

Øvelse 2: For skulder og arm



Knyt hænderne foran brystet og træk vejret dybt ind. Stræk armene med hånden og fingre nedad, udad og bagud. Pust ud. Gentag øvelsen 5 gange.

Øvelse 5: Udspænding af bageste skulder- og rygmuskler



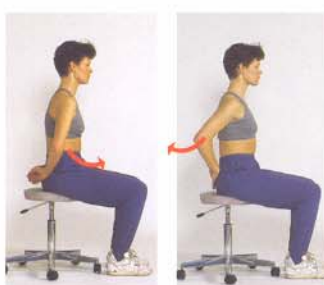
Undgå løft af højre skulder, mens højre arm føres bøjet op bag nakken. Tag fat med venstre hånd om højre albue og udøv et let træk skråt bagud - tæl til 20. Gentag øvelsen 2 gange. Skift til modsat side.

Øvelse 3: For skulder og arm



Kryds armene og læg hænderne på lårene. Løft armene maksimalt opad og bagud, så tommelfingeren peger bagud og udad. Gentag øvelsen 5 gange.

Øvelse 6: Udspænding af skulderens af drejemuskler



Placer hænderne med håndryggen under lænden. Ret ryggen. Pres albuerne fremad og indad - tæl til 20. Pres derefter albuerne bagud - tæl til 20. Gentag øvelsen 2 gange.

Her er nogle udspændingsøvelser for skulderleddet, for at forebygge tilbagevendende smerter i og omkring skulderen.