

Fysioterapi

Øvingar for skulder og arm

1-2 uker etter skade:

1. Knyt og strekk alle fingrane. Klem på stressball/treningsball.
2. Bevege handleddet inn/ut. Vri handflata opp/ned.
3. Bøye og strekke albogen (albuen). Fingrane peikar opp mot skulder og ned mot golvet.
4. Trekke skuldrane opp, senk ned til hvilestilling.
5. Hendene foldast på magen. Trekk skulderblada saman, slepp tilbake til utgangsstilling.
6. Pendle med armen:
 - Fram og tilbake ved sida av kroppen.
 - Fram og tilbake framfor kroppen
 - I sirkclar begge vegar.



7. Legg handa på bordet:
 - Krabbe med fingrane framover på bordet, trekk handa tilbake.
 - Lag sirkclar begge vegar med glatt tøyestykke under handen. Storleiken på sirkclar aukar gradvis med bedringa i funksjon.

2-3 uker etter skade og framover:

8. Handen på brystet, krabbe med fingrane til motsett skulder.

Støtte med arm/hand som ikkje er skadd.

9. Begge hendene opp i sida i hoftefest. Olbogen (albuen) peikar ut frå kroppen.

10. Handen opp i nakken. Støtte med motsett hand.

Olbogen (albuen) peikar framfor kroppen.

11. Armen bak på ryggen. Bruk eventuelt stokk eller tau til hjelp.

12. Vri tomlane ut slik at handflatene er vendt framover.

Strekk armane bakover og brystet fram.

13. Krabbe med fingrane opp langs veggen, senk roleg ned. Bruk veggen som støtte.

14. Hender saman, løfte armane opp over hovudet. Senk roleg ned.

3-10 repetisjonar per øving

4-6 gongar per dag.

Alle øvingar kan gjerast med moderat til lite smerte. Smerteauke bør ikkje vedvare etter kvile.

Unngå å gjere øvingar seinare enn 2 timar før du legg deg om kvelden.

Begynn å bruke armen i lette daglege aktivitetar og med gradvis aukande belastning.

LYKKE TIL ☺

Skadepoliklinikken Fysioterapi

Telefon: 55 56 87 18

Nettadresse: <https://helse-bergen.no/avdelinger/ortopedisk-klinikk/skadepoliklinikken>