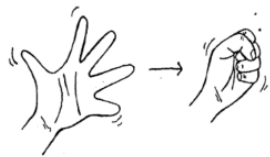


## PASSIVE ØVELSER FOR SKULDER



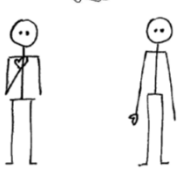
Bøy og strekk fingrene.



Beveg håndleddet.



Roter underarmen.



Bøy og strekk albuen.



Løft skulderbladene opp, trekk de bak og senk ned.



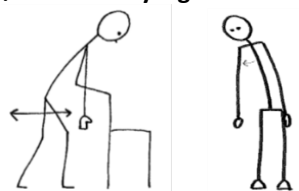
Sitt foroverbøyd og la armen henge. La hånden gli ned langs leggen, helt ned til gulvet.



Sitt sideveis og la armen henge. Bøy ryggen sideveis, så armen henger med en avstand fra kroppen.

Stå og la armen henge. Du kan bevege bena eller ryggen for å gi armen litt fart og pendle framlengs, sidelengs eller i sirkler. Velg den bevegelsen der du best klarer å slappe helt av i skuldermusklene.

**Øvelsen er nyttig hvis den lindrer smerter.**



Sitt med underarmen hvilende på et bord. Beveg armen passivt framover på bordet ved å

- 1) bruke frisk hånd til å plassere armen lengre fram.
- 2) skyve stolen baklengs, så kroppen beveges bort fra armen

Beveg ryggen mot armen for å få mindre vondt. Beveg ryggen bort fra armen for å kjenne smertegrensen. Lirk på smertegrensen, pust dypt, slapp av og bruk god tid (2-30 min). På den måten klarer du å plassere armen gradvis lenger framover.



Sitt med underarmen hvilende på et bord. Beveg armen passivt ut til siden ved å

- 1) bruke frisk arm til å plassere armen lengre inn på bordet.
  - 2) skyve stolen sideveis bort fra bordet
- Beveg ryggen mot armen for å få mindre vondt. Beveg ryggen sideveis bort fra armen for å kjenne smertegrensen. Lirk på smertegrensen, pust dypt, slapp av og bruk god tid (2-30 min). På den måten klarer du å plassere armen gradvis lengre inn på bordet.



Sitt med underarmen hvilende på et bord. Beveg armen passivt i utrotasjon ved å vri overkroppen bort fra armen. Lirk på smertegrensen, pust dypt, slapp av og bruk god tid (2-30 min). På den måten klarer du å rotere gradvis lengre bort fra armen.

## PROGRESJON, aktivt ledet bevegelse



Sitt med underarmen hvilende på et bord. Skyv armen framover langs bordet.



Sitt med underarmen hvilende på et bord. Skyv armen sidelengs inn på bordet.



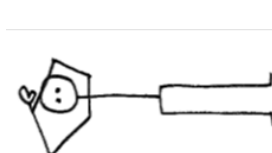
Sitt med underarmen hvilende på et bord. Skyv armen i utrotasjon.



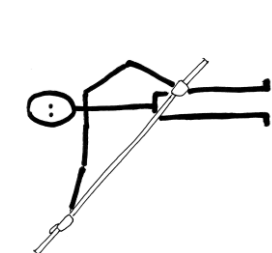
Sitt med underarmen hvilende på et bord. Skyv armen baklengs, så albuen kommer bak ryggen.



Ligg på ryggen. Beveg armen opp bak hodet mens albuen peker opp mot taket. Støtt operert arm med frisk arm.



Ligg på ryggen. Beveg armen opp bak hodet mens albuen peker ut til siden. Støtt operert arm med frisk arm.

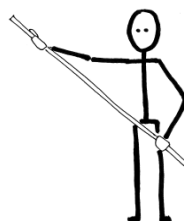
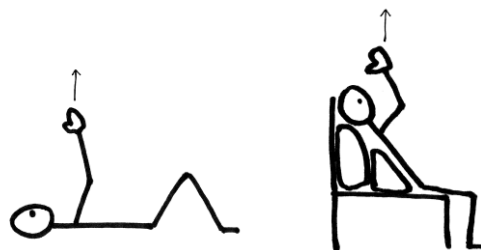


Ligg på ryggen. Grip om en stokk for å hjelpe å bevege operert arm til siden. La tommelen peke oppover stokken. Denne øvelsen kan du også gjøre med hjelp av slynge.

### Videre progresjon:

### Aktivt ledet opp mot tyngdekraften.

Støtt operert arm med frisk, og strekk hendene opp mot taket. Øvelsen krever mindre når du ligger på ryggen, mer hvis du sitter bakoverlent, og mest hvis du sitter eller står helt oppreist.



Sitt eller stå. Grip om en stokk for å hjelpe å bevege operert arm sidelengs oppover. La tommelen peke oppover stokken. Denne øvelsen kan du også gjøre med hjelp av slynge.



Krabb med fingrene oppover innsiden av en dørkarm eller stang. La tommelen peke oppover.

Stå i ulike vinkler i forhold til dørkarmen, så du krabber oppover både i retning framlengs og i retning sideveis.



Grip tak i en dørkarm eller stang. La tommelen peke oppover. Hold fast med fingrene samtidig som du neier. Da klarer du å strekke skulderen litt i ytterstilling.

Stå i ulike vinkler i forhold til dørkarmen, så du kommer til ytterstilling både i retning framlengs og i retning sidelengs.