

# Informasjonsark fysioterapi - øvingar for skulder

1. Knyt og strekk alle fingrane. Klem på ergo-ball.
  2. Bevege handleddet inn/ut og vri handflata opp/ned.
  3. Bøye og strekke i albogen (fingrane peikar opp mot skulder og mot golvet).
  4. Trekke skuldrane opp/senk ned. Trekk skulderblada saman (hendene foldast på magen) – slepp.
  5. Pendle med armen:
    - Fram og tilbake ved sida av kroppen.
    - Fram og tilbake framfor kroppen
    - I sirkclar begge vegar.
  6. Armen på brystet, krabbe med fingrane til motsett skulder (støtte med arm/hand som ikkje er skadd).
  7. Begge hendene opp i sida i hoftefeste. Albogen peikar ut frå kroppen.
  8. Armen opp i nakken – støtte med motsett hand.
  9. Armen bak på ryggen – bruk eventuelt tau eller stokk til hjelp.
  10. Vri tomlane ut – strekk armene bakover.
  11. Krabbe med fingrane framover på bordet – legg handa på bordet og lage sirkclar med glatt tøyestykke.
  12. Krabbe med fingar opp lang veggen – bruk veggen som støtte.
  13. Hender saman, løfte armene opp over hovudet – senk rolig ned.
- 3-10 repetisjonar per øving.
- 4-6 gongar per dag.
- Begynn å bruke armen i lette daglege aktivitetar og med gradvis aukande belastning.