

# Afklemningssyndrom i skulderen



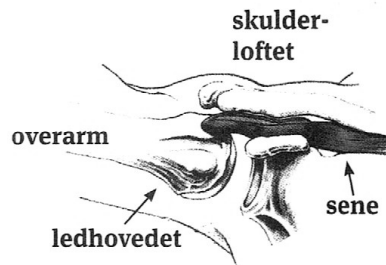
Skuldersmerter er et meget hyppigt problem. Fra 40 års alderen stiger hyppigheden. Det skyldes forandringer i sene, brusk og knogle.

Skulderen har en kompliceret opbygning for at kunne klare de mange krav, som stilles til styrke, stabilitet, mobilitet og præcision.

En af de hyppigste årsager til skuldersmerter er at skulderens ledhoved har en tendens til at bevæge sig opad under belastning, hvorved senen bliver klemt. Det skyldes, at smidigheden og styrken i sener og muskulatur svækkes med alderen.

Således kan ydre faktorer nemmere give anledning til vedvarende problemer. Af ydre faktorer er de tre mest almindelige årsager:

1. Direkte voldsom skade, som bevirker større skade på senen (fald el. træk i skulderen)
2. Nedslidning pga. vedvarende overbelastning
3. Svag muskulatur omkring skulderen



## Træning

Træning har vist sig at give gode resultater. Ved træning opnås en forbedret stabilitet og ikke mindst styring af skulderens ledhoved. Ved denne træning lægges vægt på at træne den nedre del af skuldermuskulaturen, så ledhovedet trækkes nedad, når armen løftes opad.

Træningen skal tilrettelægges, så den giver mindst mulig smerte. Der skal trænes dagligt. Antal gentagelser øges med en uges mellemrum, efterhånden som tilstanden bliver bedre. Et fornuftigt udgangspunkt vil være 3 x 10 gentagelser med en kort pause ind imellem. Når øvelserne kan laves uden problemer, øges til 15 gentagelser og så 20. Hvis der igen opstår problemer, reduceres til forrige niveau (trappeprincippet).

*Hvis smerterne bliver værre, eller effekten udebliver, søg da professionel hjælp hos læge eller fysioterapeut.*

**Antal gentagelser øges med en uges mellemrum.**

Normalt begynder man med øvelse 1, men hvis den fremprovokerer for mange smerter, kan man starte med øvelse 0.

**Pas på med at arbejde over skulderniveau eller at holde armen op over hovedet i længere tid.**

# Øvelser

Redskaber: Elastik og avis.

## Øvelse 0

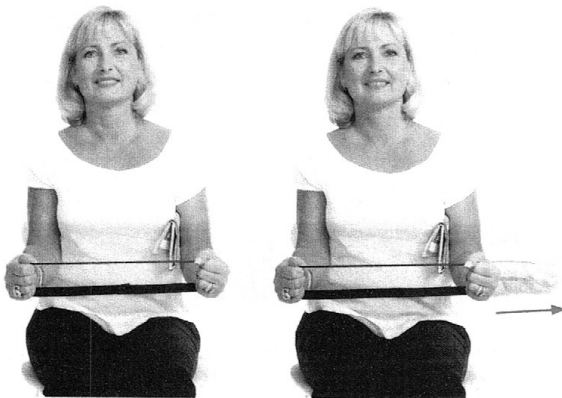


I denne øvelse er der ingen bevægelse af armen. Sæt avisen i armhulen - du må ikke tabe avisen. Foretag en udadrettnings bevægelse med armen, men kun så sene og muskel spændes på den nederste del af skulderbladet. Husk ingen bevægelse af armen! Armen holdes hele tiden i samme position. For at undgå bevægelse, bruges enten den anden arm eller dørkarmen som modvægt. Øvelsen kan laves foran TV, i toget etc. Der kan ikke laves for mange gentagelser, men det er fornuftigt at begynde med 10 gentagelser. Der tælles langsomt til 10 ved hver gentagelse. Slap helt af i skulderen imellem gentagelserne.

Husk at lave øvelsen stille og roligt!



## Øvelse 1



Sæt avisen i armhulen - du må ikke tabe den. Hold elastikken i begge hænder. Den side du ikke træner, skal bruges til at holde elastikken i ro (fix-punkt). Den anden arm føres udad (udadroterende), mens underarm og overarm holdes i en ret vinkel. Hvor meget armen skal føres udad, afhænger af hvornår du mærker, at musklen spændes i den nederste del af skulderbladet. Begynd med at rotere udad, så musklen spændes. Hold musklen spændt og tæl langsomt til 10. Armen føres langsomt ind, hvorefter øvelsen gentages.

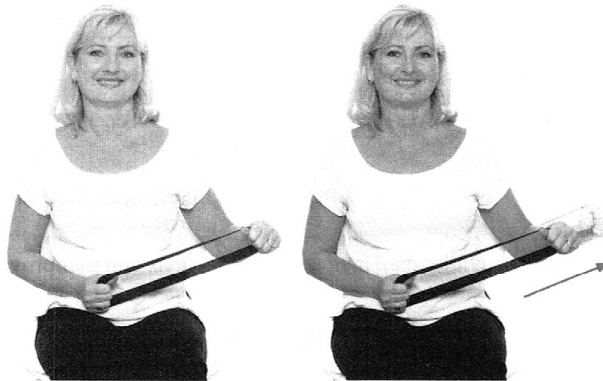
Når du har fået det bedre

## Øvelse 2

Nu slipper du avisen og skal holde armen 30° ud fra kroppen. Begynd med at rotere udad, så musklen spændes.

Hold musklen spændt og tæl langsomt til 10.

Når dette fungerer tilfredsstillende og kan gøres uden flere smerter, øges vinklen mellem krop og arm til 45° og 60°.



Held og lykke

Øvelserne er udarbejdet i samarbejde med speciallæge i reumatologi Arne Nyholm Gam, København.