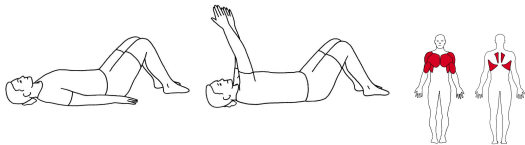


Treningsprogrammet inneholder aktivt assisterte øvelser og øvelser for mobilitet. Det er vanlig å kjenne litt smerte, men øvelsene skal ikke gi betydelig økt smerte. Hold i 30-60 sekund, 3 serier på hver øvelse. Du kan gjerne avslutte treningsøkten med øvelse nr. 2.



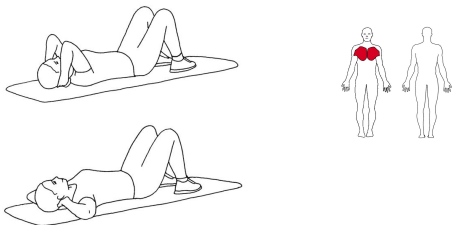
### 1. Sittende avlastet bøy og strekk i skulder

Sitt med siden inntil et bord. Plasser den aktuelle sidens arm på et håndkle. La armen gli, først fremover og så bakover, over bordet. Forsøk å holde en jevn rytme.



### 2. Tøyning av bevegelighet

Ligg på rygg. Med hjelp av frisk arm løfter du opp aktuell arm så langt opp og bak som mulig. Hold i ytterstilling og beveg så armen rolig tilbake i utgangsposisjon.



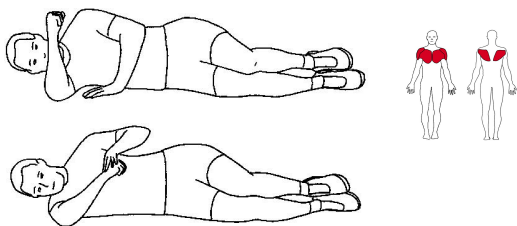
### 3. Ryggliggende tøyning av bryst

Ligg på ryggen. Fold hendene bak hodet og press albue bakover samtidig som du presser brystkassen frem. Kjønn at det strekker i bryst og skulderparti.



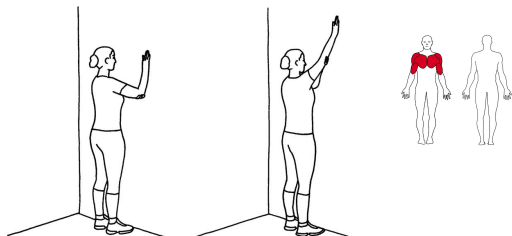
### 4. Assistert utadrotasjon med stokk

Ligg på ryggen med armene inntil kroppen og bøy albue. Hold en stokk e.l i hendene. Plasser enden av stokken i håndflaten til den aktuelle armen. Beveg stokken rolig og kontrollert sideveis. Øvelsen utføres med jevn rytme. Hold opptil 5 sekunder noen ganger før du holder i ytterstilling 30-60 sek. Øvelsen utføres med jevn rytme.



### 5. Tøyning av leddkapsel (Sleeper's stretch)

Ligg på siden med den vonde skulderen nederst. Plasser albuen i skulderhøyde, ha 90 grader bøy i albuen og underarmen i loddrett stilling. Grip rundt håndleddet med øvre arm og før vond arm langsomt ned mot underlaget.

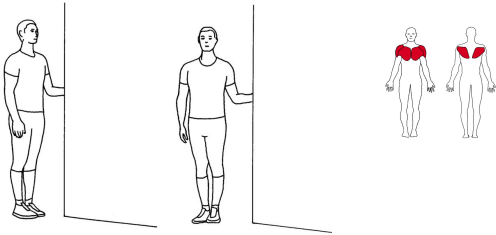


### 6. Wallslide

Stå med ansiktet mot veggen. La håndflaten gli langs veggen, hjelp til med motsatt hånd.

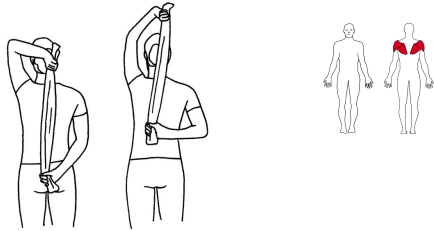
Progresjon: hjelp den aktuelle hånden opp til toppen av døren og bøy i knærne til det strammer i armhulen på den aktuelle side arm.





### 7. Passiv utadrotasjon skulder mot vegg

Stå i en døråpning eller hjørnet av en vegg og hold den aktuelle sides overarm litt ut fra kroppen med albuen i ca 90° vinkel. Plassér håndflaten mot dørkarmen/veggen og roter overkroppen vekk fra hånden ved å ta små skritt omkring. Hold i gitte antall sekunder og vend tilbake til utgangsstilling før du gjentar. Progresjon: Sett armen høyere i døråpningen.



### 8. Tøyning av innoverrotasjon

Hold i et håndkle el. med frisk arm og plassér det over frisk skulder slik at håndkledet henger ned langs ryggen. Grip rundt håndkledet med vond arm bak ryggen. Trekk håndkledet så høyt som mulig med den friske armen slik at du kjenner at det strammer i den aktuelle skulderen.

