

# Skuldersmerter

Til patienter og pårørende

## Patientinformation og øvelsesprogram

### Skulderens opbygning

Selve skulderleddet dannes af ledhovedet på overarmsknoglen og ledskålen på hjørnet af skulderbladet. Det er forbundet via sener, ledbånd m.m. Tæt omkring leddet er placeret muskler, som har til opgave at stabilisere leddet. Rummet mellem det hårde skulderloft og overarmsknoglen hedder subakromialrummet. I subakromialrummet er placeret en slimsæk (bursa), der har til opgave at beskytte løftesenen (supraspinatus) mod slid/belastning.

I skulderen kan flere forskellige strukturer forårsage smerter. Hvis slimsækken og/eller løftesenen hæver op på grund af irritation, kan det medføre for snævre forhold i subakromialrummet og resultere i smerter.



### Symptomer

Symptomerne kan bl.a. være svaghed og smerter, der oftest er lokaliseret på skulderens for- og overside og kan nogle gange trække længere ned i armen. Disse smerter forværres ofte, når armen løftes eller drejes.

### Fysioterapeutisk behandling

Der skal trænes! Tid alene gør ikke skulderen rask. Overordnet handler genoptræning om at indtage en hensigtsmæssig kropsholdning og at stabilisere skulderleddet, hvor der trænes med passende modstand.

### Hvad kan jeg gøre?

- Brug armen i dagligdagen, men undgå bevægelser, der provokerer smerten
- Undgå ensidigt gentaget arbejde/belastning
- Træn målrettet i minimum 3 måneder

# Skuldersmerter

## Øvelsesprogram

Træningen må ikke gøre ondt - heller ikke efter træningen!

Hvis du oplever en generel forværring af dine smerter, skal du kontakte din fysioterapeut.

Du skal udføre øvelserne så mange gange, du kan gøre dem korrekt. Udgangspunktet kan fx være 2x10 gentagelser. Kvaliteten er vigtigst!

Hvis du alligevel kommer til at overbelaste skulderen, kan du lægge en ispose på i 20-30 minutter for at mindske irritation og smerter. Husk at lægge et viskestykke/håndklæde mellem huden og isposen.

Øvelsesprogrammet kan også findes elektronisk på hjemmesiden:

<https://sydvestjysksygehus.dk/afdelinger/fysio-og-ergoterapien/patientinformationer>

Klik på overskriften "Arm/skulder" og derefter på "Skuldersmerter (øvelsesprogram)" for at se patientinformationen.

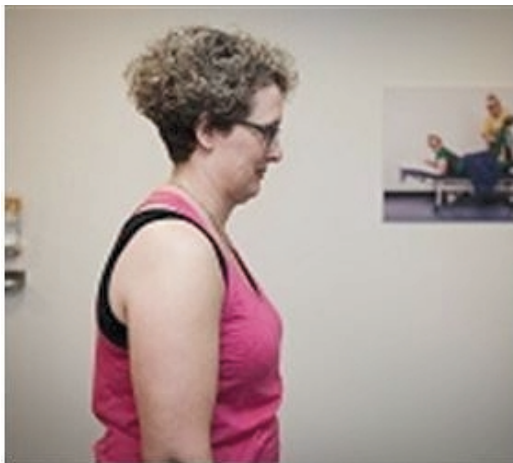
## Øvelse 1

Holdningskorrektion er en grundlæggende øvelse, som du skal lave mange gange om dagen, da det er med til at forbedre forholdene omkring skuldrene.

Skyd brystet frem

Hold stillingen 3-5 sekunder

Slap af igen.



# Skuldersmerter

## Følgende øvelser bør du lave 2-3 gange dagligt.

Forsæt med øvelserne til din kommunale terapeut giver dig nye øvelser.

### Øvelse 2

Placer underarmene på væggen lidt bredere end skulderbredde.  
Lad underarmene glide op ad væggen.

*OBS. Hele underarmen skal være i kontakt med væggen under hele øvelsen.*

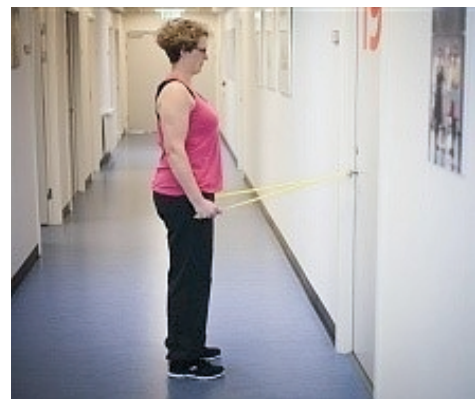
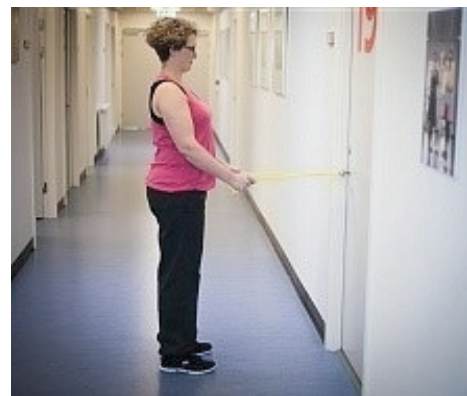


### Øvelse 3

Sæt elastikken rundt om dørhåndtaget.  
Skyd brystet frem.

Stå med armene lidt foran kroppen (let bøjede albuer). Træk elastikken bagud, så bevægelsen stopper, når armene er langs kroppen.

Slap langsomt af igen.



# Skuldersmerter

## Øvelse 4a

Lig på ryggen med albuerne i 90 grader og hold elastikken mellem hænderne.  
Løft albuerne fri af underlaget.  
Drej underarmene ud til siden.



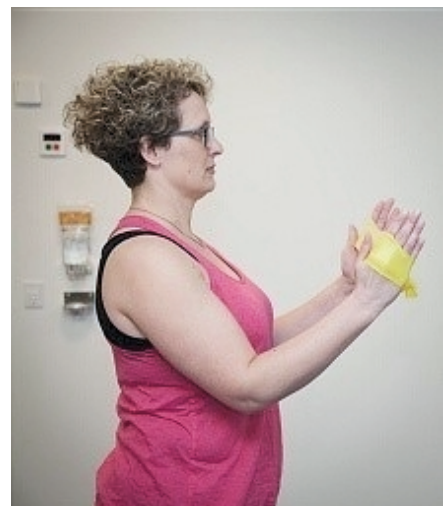
## Øvelse 4b

Skyd brystet frem.  
Stå med albuerne i 90 grader og hold elastikken mellem hænderne.  
Drej underarmene ud til siden (billede 1).

Når øvelsen kan laves ubesværet, kan den gøres sværere ved samtidigt at føre armene langsomt opad (billede 2).



Billede 1



Billede 2