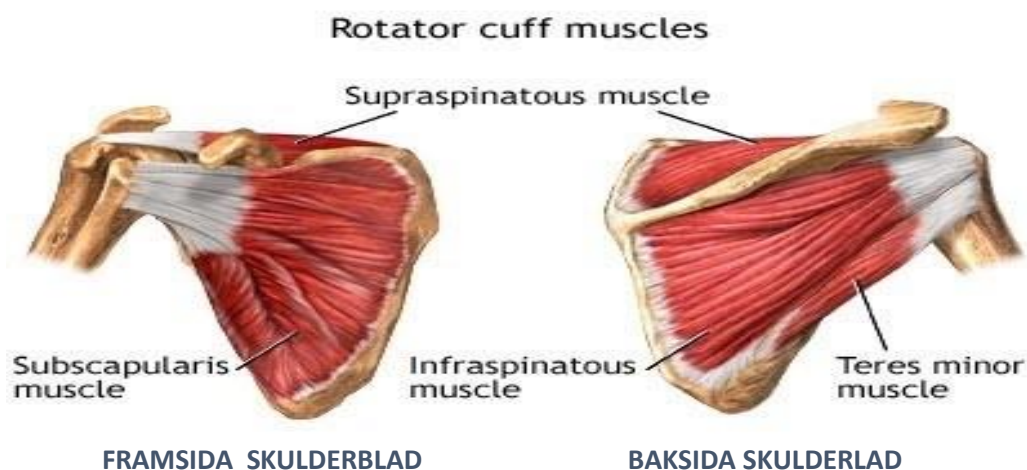


Till dig med en skada på en eller flera senor i axeln

Axelleden har det största rörelseomfånget av kroppens alla leder. Leden består av en stor ledkula högst upp på överarmen och en liten, plan ledpanna på skulderbladet. Skulderbladet fungerar som muskelfäste för ett stort antal muskler kring axelleden och dessa muskler har stor betydelse för axelns stabilitet, rörlighet och funktion. Musklerna går under samlingsnamnet **rotatorcuffen**.

Rotatorcuffen består av 4 muskler som utgår från skulderbladet och fäster högt upp på överarmen.



Rotatorcuffens senfästen på överarmen kan skadas eller gå av pga. lång tids överbelastning eller ett trauma mot axeln. Som resultat, fungerar nu dessa muskler sämre och har delvis eller helt förlorat funktion. Man får då ofta svårt att orka lyfta armen uppåt eller ut åt sidan.

Det finns en kraftfull muskel på överarmens utsida – deltoideusmuskeln. Denna muskel kan specifikt tränas upp, för att till viss del kompensera den skadade rotatorcuffmuskulaturen.



Nedanstående övningar ska utföras 3-5 gånger per dag för att stärka deltoideusmuskeln. Förhoppningen är att detta ska minska smärtan och öka rörligheten/funktionen i axeln.

Övningarna utförs under minst 12 veckor och inleds i ryggliggande.

Uppvärmning

Stå framåtlutad och ta stöd med den friska armen på en bordskant alternativt en stol. Pendla med armen under 2-3 minuter för att värma upp musklerna runt axel/skuldra.



Övningar

1. Ligg på rygg med en kudde under huvudet. Sträck upp din svaga arm så den pekar upp mot taket. Ta hjälp av din starka arm vid behov för att lyfta armen upp till detta läge. Försök att hålla kvar armen i detta läge utan stöd av andra armen. Håll kvar länge du kan. Det här är uthållighetsträning.



När denna övning fungerar kan du gå till övning nr 2.

2. Pendla med armen fram och tillbaka (rita ett sträck i taket). Rörelsen ska vara kontrollerad och hålla ett jämt tempo. Initialt kan du ta stöd av den starka armen i rörelsen. Stegra belastningen genom att göra nedanstående övning med enbart den svaga armen. Stegra ytterligare genom att öka storleken av pendelrörelsen.
Uthållighetsträning = upp emot 5 min per träningstillfälle.



3. När övningen ovanför känns för enkel kan du påbörja nedanstående övning. Ta en lätt vikt i handen (exempelvis en 0,5 l petflaska med vatten) och utför samma pendelövning som du gjort tidigare.
Uthållighetsträning= upp emot 5 minuter per träningstillfälle.



4. Stegra genom halvsittande. Då detta blir för lätt, stegra genom halvsittande med lätt vikt.



5. Fortsatt stegring av övningen genom att göra den i sittande. Samma storlek på pendelrörelsen. Först utan vikt och därefter stegra med lätt vikt.



Lycka till med din träning!