

Elastikøvelser til skulder og nakke

Pjece med øvelser der kan afhjælpe smerter i skulder og nakke



KLINIK FOR
**BÆKKEN
& UNDERLIV**

u/uro-gyn-obs fysioterapeut Helene Herlow

Elastikøvelser til skulder og nakke

Mange får smerter i skulder og nakke af fx uhensigtsmæssig holdning, dårlige arbejdsstillinger, ensidigt gentaget arbejde eller lignende belastninger.

Øvelserne i denne pjece har til formål at afhjælpe disse smerter og/ eller forebygge, at de kommer igen.

Lav gerne øvelserne dagligt eller minimum 3 gange om ugen. Med tiden skal du kunne gennemføre 20 gentagelser af hver øvelse, men start gerne med færre gentagelser. Sæt fx 5-10 minutter af og lav så mange gentagelser du kan nå af hver øvelse.

Vælg en elastik uden for meget belastning til at begynde med, og gå op i modstand i takt med, at du bliver mere øvet.

Du må gerne blive træningsømt og træt i dine skuldre/ arme, men det er ikke meningen, at du skal få smerter. Hvis dette sker, så prøv at lave øvelserne med færre gentagelser, mindre bevægelser og/eller mindre belastning (en lettere elastik). Ellers må du springe de øvelser over som ikke fungerer for dig.

”Juhuu, jeg har vundet i Lotto”-øvelsen

(Træning af den store nakke-skulder muskel)

Stå som på billedet og løft armene ud til siden og op, indtil overarmen er ca vandret eller lidt over. Sænk armene kontrolleret ned igen. Du skal have armene lidt foran kroppen i hele bevægelsen og dine albuer skal være let bøjedede hele tiden. Håndfladerne skal pege frem, ligesom på billedet.



Skulderblads-træk

(Træning af musklerne mellem skulderbladene)

Hold om elastikken med en skulderbredde mellem hænderne og stræk armene frem foran dig. Dine albuer skal være let bøjedede og dine skuldre trukket "ned i baglommen", ligesom på billedet.

Træk armene ud til siden så skulderbladene skubbes sammen på ryggen, og elastikken rammer brystkassen. Før armene kontrolleret tilbage igen. Hold dine albuer let bøjedede under hele bevægelsen og undgå at løfte skuldrene op om ørene.



Ryg-rotationer

(Træning af de store rygmuskler og skrå mave)

Stå på elastikken med højre fod og grib med begge hænder om elastikken. Drej overkroppen mod venstre, mens du fører armen op og ud til siden, ligesom på billedet. Før kontrolleret armene og kroppen tilbage til udgangsstillingen. Prøv at holde dine albuer let bøjedede hele tiden.

Hvis du kan, må du gerne knibe i din bækkenbund, puste ud og trække din mave ganske let ind, mens du roterer din krop, så din kerne bliver aktiveret.

Husk at slippe din bækkenbund og mave igen, når du er tilbage i udgangsstillingen.

Øvelsen skal naturligvis laves til begge sider.



Udadrotation

(Træning af musklerne som stabiliserer skulderen)

Bind elastikken fast om fx et dørhåndtag. Stil dig så elastikken er let spændt og drej underarmen ud til siden og roligt tilbage igen. Hold albuen bøjet 90 grader hele tiden og hold overarmen let ind mod kroppen, så du drejer i skulderen. Albuen må godt komme en håndsbredde ud fra kroppen mens du roterer udad. Gentag med den anden arm.

