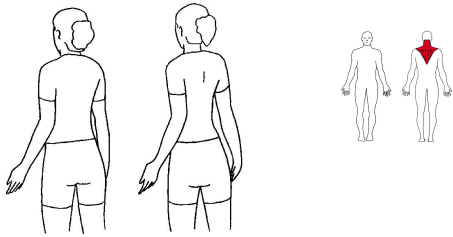


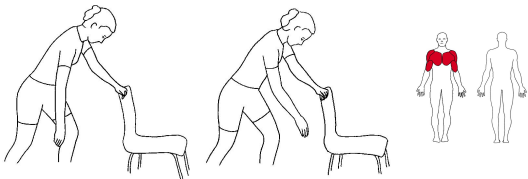
Dosering er kun veiledende. Ta hensyn til bevegelsesutslag og smerterespons. Velg 2-4 øvelser hver gang. Gjøres 4-7 ganger i uka.



1. Sammentrekning av skulderbladene

Stå oppreist med armene hengende ned langs siden. Trekk skulderbladene lett sammen og litt ned. Ikke overdriv tilbaketrekkingen av skulderbladene.

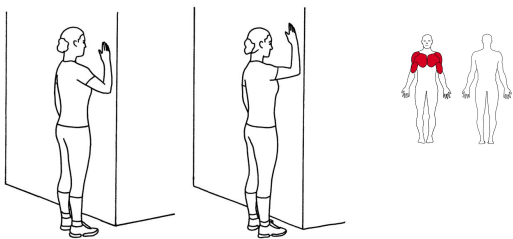
Repetisjoner: 5-8 , Sett: 2-3



2. Fremoverlent pendling og sirkelbevegelse av arm

Len deg fremover og støtt deg med en hånd mot en stolrygg eller ett bord. La den andre armen henge avslappet ned. Beveg armen rolig frem og tilbake som en pendel. Lag også små sirkelbevegelser i luften som øvelse 2. Du skal ikke bruke mye kraft.

Repetisjoner: 20 , Sett: 2



3. Enarms front wallslide til 90 grader

Stå med ansiktet mot veggen. Bøy albuen og plasser underarmen på veggen med kantet hånd. Albuespissen vender nå nedover. Trekk skulderbladene sammen og før armen oppover langs veggen i en kontrollert bevegelse. Senk armen rolig ned igjen og gjenta. Før armen så langt du klarer, men innenfor smertegrense.

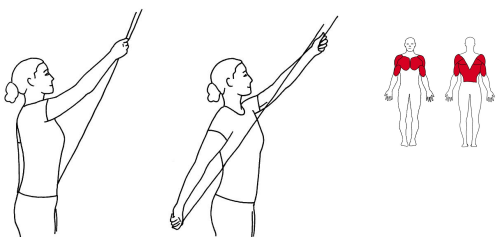
Repetisjoner: 5-8 , Sett: 2-3



4. Rulle ball på bord

Sitt ved et bord med en ball foran deg. Legg den aktuelle hånden oppå ballen og den friske hånden oppå der igjen. Rull ballen frem og tilbake og i sirkler. Len overkroppen godt frem. Kan også gjøres med en hånd sittende langs med bordet.

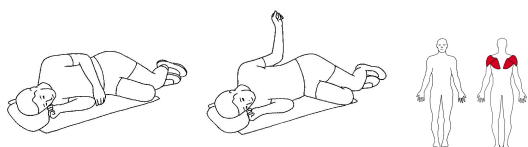
Varighet: 1 min 0 sek, Sett: 2-3



5. Diagonal med snor

Heng en snor/tau over en dørkarm eller i en krok. Stå med ansiktet vendt mot festepunktet. Dra snoren ned slik at den andre armen trekkes oppover. Dra vekselvis opp og ned med begge armene. Juster draget etter smerteterskel.

Repetisjoner: 10 , Sett: 2-3



6. Sideliggende utadrotasjon skulder, på matte

Ligg på siden på en matte med en pute under hodet. Ligg med den vonde armen øverst og ned langs siden, med bøyd albue slik at underarmen hviler mot magen. Roter den aktive armen utover.

Repetisjoner: 5-8 , Sett: 2-3

