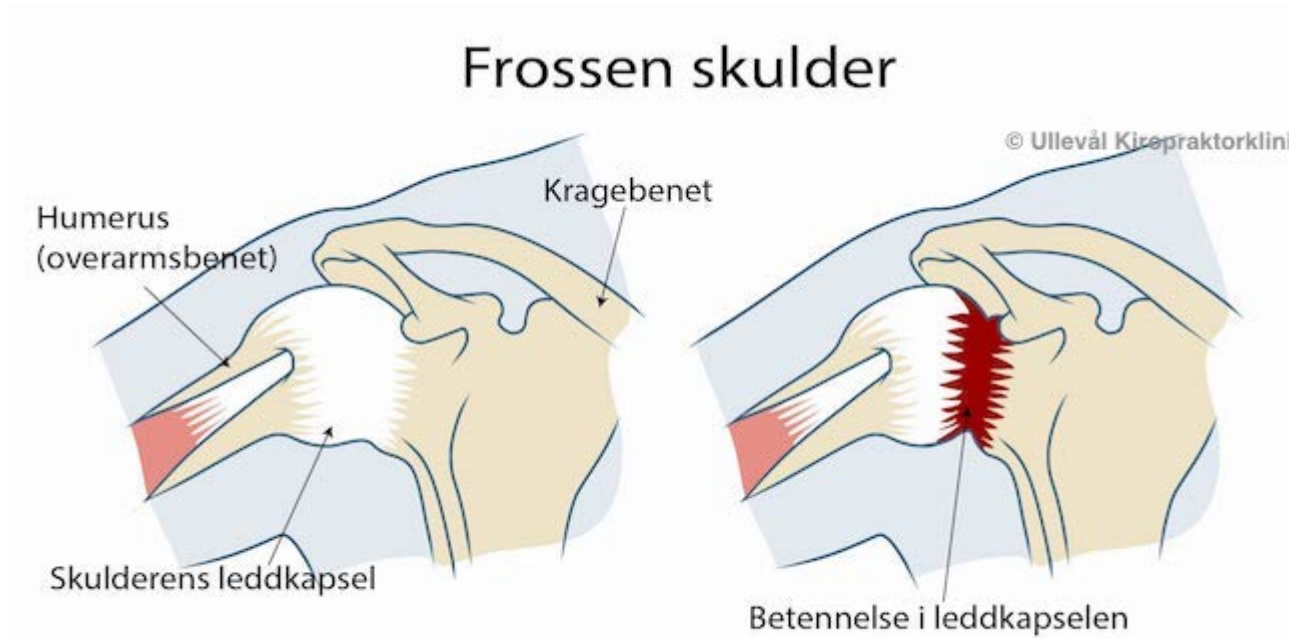


# 4 enkle tøyøvelser for frossen skulder



Frossen skulder er en tilstand som preges av nedsatt mobilitet og smerte i skulderen. Denne tilstanden kan påvirke skulderen din i flere år! Det kan derfor ofte lønne seg å gjøre noen enkle øvelser for å beholde så mye som mulig av bevegeligheten i skulderen.

Har du frossen skulder? Eller kanskje du bare er stiv i skuldrene?

Da kan du prøve disse enkle øvelsene hjemme.

Øvelsene kan godt tøye litt men ikke være smertefulle. Disse tøyøvelsene kan du gjerne gjøre flere ganger om dagen, så lenge det ikke er for smertefullt. Det er viktig at du stopper hvis du gjør øvelsene og blir verre over en 24 timers periode. Dette er veldig viktig ettersom at frossen skulder noen ganger

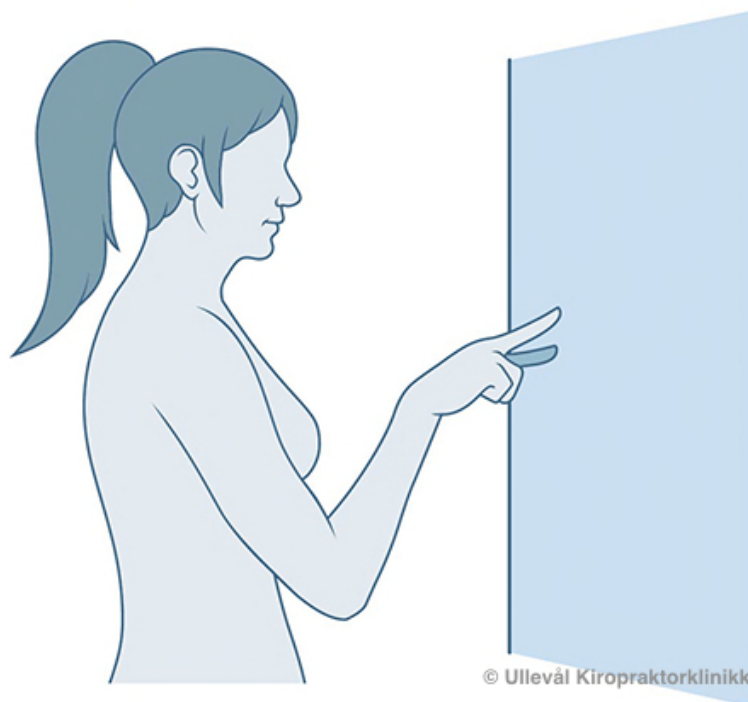
kan bli verre hvis du irriterer skulderen for mye. Varm gjerne opp skulderen med et varmt bad/dusj før du gjør øvelsene.

## 1 Pendulum strekk

Bøy deg litt fremover (støtt deg gjerne på et bord) slik at den påvirkede armen kan henge fritt ned mot gulvet. Beveg armen i sirkel bevegelser både med og mot klokken. Ettersom bevegeligheten i skulderen din blir bedre kan du øke diameteren på sirkelen. Du kan også gjøre denne øvelsen med en lett vekt i hånden for å tøye litt mer.

## 2 Gå med fingrene på veggen

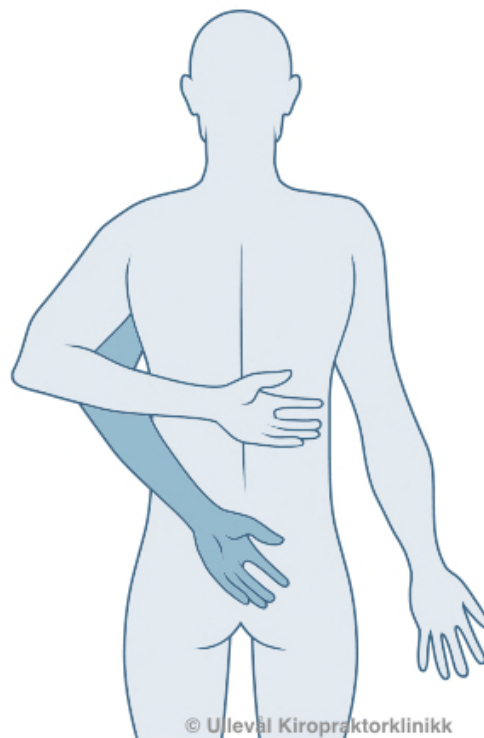
Stå med ansiktet mot en vegg, du skal stå så nærme at du må ha en liten knekk i albuen når du setter fingrene på veggen. Bruk fingrene til å "gå opp" veggen, fingrene dine skal gjøre jobben her, ikke musklene i skulderen. Gå opp veggen så langt du kommer. Hvis det er nødvendig kan du bruke den gode armen til å løfte den vonde armen ned igjen.



### 3 Arm bak rygg strekk

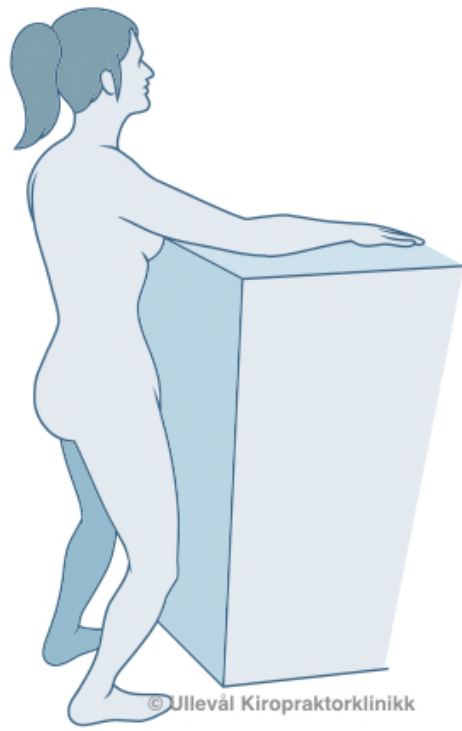
Prøv å bevege armen din bak ryggen din som om du skal klø deg på skulderbladet eller ta av BH'en. Hold deg innenfor et smertefritt eller lavt smertenivå. Denne øvelsen kan noen ganger være vanskelig å få til uten "hjelp". I dette tilfellet kan du bruke et håndkle eller tau, ta håndkledet bak ryggen din horisontalt og dra den vonde armen med den gode armen bak ryggen din. Hold strekken i ca 20 sekunder.

Du kan også ta et tau over en stolpe og holde tak i hver ende med hver hånd, dra så den vonde armen opp med den gode armen. Her kan du rotere kroppen din slik at du kan bevege armen opp rett foran deg og til siden. Hold hver strekk i ca 20 sekunder.



### 4 Armhulestrekk

Len den påvirkede underarmen på en benk som er på høyde med brystet ditt (eller så høyt som du kommer med armen), prøv å slappe av i armen så godt du kan mens du bøyer benene slik at det strekker under armen. Prøv å bøye mer og mer i knærne men uten å "tvinge" bevegelsen.



© Ullevål Kiropraktorklinikk