

6 mdr., kan det blive nødvendigt med kikertoperation (artroskopi). (ikke operativ) behandling efter ovenstående retningslinier i mindst 1 tilfælde af fortsatte gener, på trods af vel gennemført konservativ indspjåning som har fremragende effekt ved denne tilstand. (de såkaldte gigttabletter), eller eventuelt enkelte binyrebarkhormon nemføres. Der kan suppleres med inflammationsdæmpende medicin I nogle tilfælde er smertene dog for udtalte til at øvelserne kan genbedst til at forebygge at tilstanden blusser op igen.

#### Behandling:

Øvelsesbehandling er det tiltag som har vist sig at have bedst effekt på længere sigt, det vil sige at det er den behandlingsform som er

om natten, hvor de forstyrrelser søvnen.

Ved svær inflammation bliver smertene konstante, og er tilstede selv smerteafslappende bue".

og 120 gr, med maximal smerte ved 90 gr, et fænomen kaldet "den eller forværres når armen løftes udad fra kroppen, særligt mellem 60

#### Symptomer

Smerte med udstråling til ydersiden af overarmen, som provokeres

indskrænkning af skulderen.

#### Forkomst

Indeklemningssyndromet er den hyppigste årsag til smerte og bevæge-

## Skulderens bevægelser

## Øvelser for skulder



Udarbejdet af  
reumatologerne og idrætslægerne:  
Pierre Shydowsky og Finn Johannsen

**Indeklemningssyndrom af skulderen**  
**(Impingement, bursitis subacromialis, rotatorcuff tendinit)**

Indeklemningssyndrom af skulderen er en smertetilstand udløst af

Skulderen er vores mest bevægelige led, hvilket sætter store krav til de strukturer som skal værne om dets stabilitet. Den stabile skulder vil forblive centreret i skulderbladets ledeskål under det meste af bevæ- gelsesomfanget. Dette forudsætter udover et intakt ledbåndapparat, en velafstemt koordination mellem de mange muskler som aktiveres under skulderens bevægelse. Normal bevægelighed af skulderen for- udsætter et vel fungerende skulderled, en vel fungerende forbindelse mellem skulderbladet og brystvæggen, og en god koordination mellem disse to led. Forstyrrelser i skulderens bevægelser kan føre til inde- klemningssyndrom, og omvendt kan indklemningssyndrom føre til for- styrrelser i skulderens bevægelser.

impingement, hvilket er den engelske betegnelse for indklemning. skulderbladets øverste fæmspring. Syndromet bliver af fagfolk kaldt

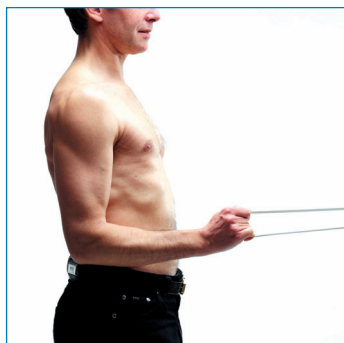


Pfizer Danmark  
Lautrupvang 8  
2750 Ballerup  
Tlf. 44 20 11 00  
www.pfizer.dk



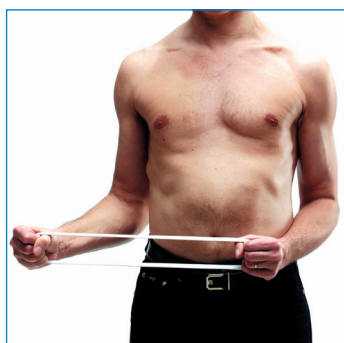
Vi arbejder med liv og sjæl

# Øvelser til behandling og forebyggelse af indeklemningsyndromet



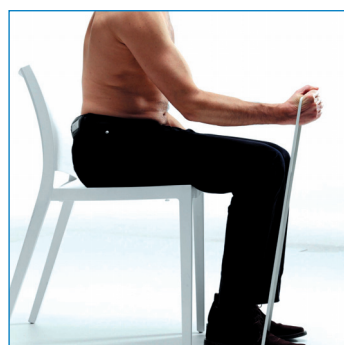
## 1. Træk bagud

Hold armen ind til kroppen.  
Hold albuen bøjet 90 grader.  
Elastikken fikses til en væg eller et dørhåndtag.  
Træk armen bagud således at elastikken spændes.  
Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3.



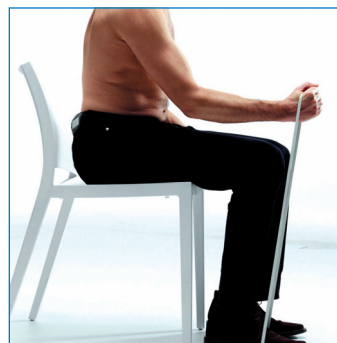
## 2. Udad drejning af armen

Hold armen ind til kroppen.  
Hold albuen bøjet 90 grader.  
Elastikken fikses med modsatte hånd.  
Drej armen 10 grader udad, således at elastikken spændes.  
Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3.  
Når øvelserne kan gentages 10 gange i 3 serier, udføres øvelserne efterhånden med armen flyttet ud fra kroppen i gradvis stigende vinkler: 30, 45, 60 og 90 grader.



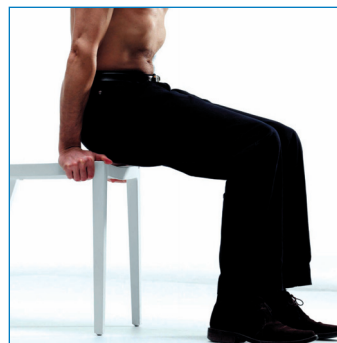
## 3 Løft af armen opad

Hold armen ind til kroppen.  
Hold elastikken med tomten opad.  
Elastikken fikses med den ene fod.  
Løft armen opad og fremad, således at elastikken spændes.  
Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3.



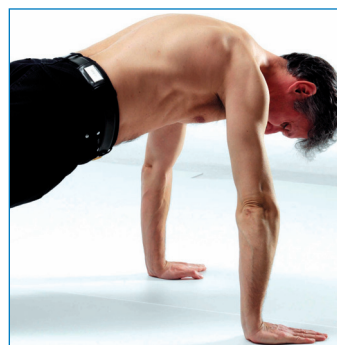
## 4. Løft af indadrejet arm

Hold armen ind til kroppen.  
Hold elastikken med tomten nedad.  
Elastikken fikses med den ene fod.  
Løft armen opad og udad, ca. 30 grader fra væggen, således at elastikken spændes.  
Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3.



## 5. Løft fra stol

Sæt dig på en stol.  
Tag fat i stolens kant med begge hænder.  
Løft dig fra stolen.  
Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3.



## 6. Armhævninger

Læg dig fladt på maven, eller eventuelt på knæ.  
Hæv dig helt op ved armenes kraft, således at ryggen rundes.  
Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3  
(Øvelsen kan eventuelt udføres mod en væg).

Øvelserne sigter mod at øge muskler og seners styrke og udholdenhed. Alle øvelser udføres med begge arme. Udførelse af øvelserne vil ofte være ledsaget af smerter, da man hele tiden skal forsøge at træne "maksimalt", det vil sige opsøge grænsen for hvor hårdt man kan træne. I den forbindelse kan der opstå smerter under, eller i forlængelse af øvelserne.

Disse smerter skal fortage sig inden for 1 time. Holder smerten sig længere end det, har man trænet for hårdt, og antallet af gentagelser må mindskes. Øvelserne skal udføres 1 x dagligt 6 x ugentligt indtil de kan gennemføres uden at provokere eller været efterfulgt af smerter, hvilket som regel tager 3-6 mdr.