

4 enkle øvelser for skuldermobilitet

Mange opplever smerte i skuldrene i løpet av livet. De fleste som plages av skuldersmerter har det vi kaller subacromielt syndrom. Dette er en samlebetegnelse på smerter i skulderen som går fra toppen av skulderen og litt ut i overarmen som en slags nedoverpekende trekant. Ofte vil det være stor hjelp å endre på stillingen du belaster skulderen i for å minimere skuldersmerte. Ved subacromielle smerter lønner det seg med stryketrening av rotatormuskulaturen i skulderen over lengre tid for å øke stabilitet og øke styrke i skulderen. [\(1\)](#) Du kan også prøve disse generelle øvelsene for å strekke på skulderen. Gjerne varm lett opp med en lett joggetur eller annen kardiovaskulær trening før du setter i gang, eller kombiner med styrketrening.

Skulderstrek med strikk eller tau

Bruk et håndkle eller tau og trekk den ene armen opp bak på ryggen. Tøyeøvelsen skal strekke men ikke være smertefull. hold i 20-30 sekunder. Denne øvelsen vil du kjenne strekker på fremsiden av skulderen din. Det kan ofte være litt ubehagelig å komme ut av strekken igjen, så slipp forsiktig opp tauet så det ikke blir en brå bevegelse.



Nakkestrek til siden

Skyv en arm ned mot gulvet, len deretter hodet over mot motsatt arm så langt du klarer. Roter deretter hodet skrått ned mot gulvet(bakside nakke) eller skrått opp mot taket(forside nakke). Hold i 20-30 sekunder hver vei. Denne øvelsen er fin både for nakke og skuldre. Du vil kjenne det langs siden av nakken og ut mot skulderen og noen ganger ned

bak mot skulderbladet også. Hvis du sliter med hodepine kan denne hjelpe mot hodepine som går opp langs siden av hodet og rundt øret.



Pendel øvelse

Len deg over et bord eller en stol og støtt deg på arm og ben på den ene siden mens du lar den andre armen henge fritt i luften. Gjerne ha en lett vekt i hånden som trekker skulderen lett ned mot bakken. Start med å lage små sirkler som gradvis blir større og større. bytt deretter retning og gjenta motsatt vei. Gjør øvelsen i 1-2 minutter. Denne øvelsen er fin for å opprettholde bevegelighet i skulderen. Hvis du har en litt tung vekt i hånden vil du kjenner at det strekker forskjellige steder i skulderen avhengig av "hvor i sirkelen" du er.



Baksida skulder

Ta den ene armen på tvers av kroppen. Bruk motsatt arm til å trekke armen mot deg. hold i 20-30 sekunder. Denne øvelsen vil du kjenne på baksiden av skulderen over skulderbladet. Hvis du får økt smerte inni skulderen/foran i skulderen er kanskje ikke dette den beste øvelsen å gjøre enda.

