

Behandlings- og træningsprogram



ØVELSE 1. 20 minutters træning på crosstrainer (elipsetræner) (alternativt ergometercykel, løbebånd (global øvelse)).



ØVELSE 2. Frontmodsidende af astet skulderfleksion 5-10 kg, 3 x 30 reps.



ØVELSE 3. Fremliggende af astet skulderfleksion uden vægtbelastning, 3 x 30 reps.



ØVELSE 4. Siddende skulderfleksion 1-3 kg, 3 x 30 reps.



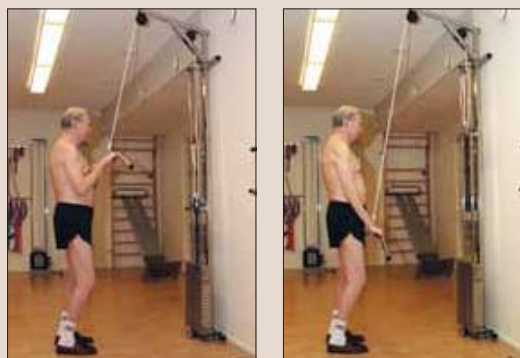
ØVELSE 5. Siddende skulderindadrotation med skiftevis 0,5-1,5 kg og 0,5-1 kg. I alt 6 gange 30 reps.



ØVELSE 6. 5-10 minutters træning på ergometercykel (alternativt gang- eller løbebånd).



ØVELSE 7. Modstående af astet skulderflexion 1-3 kg, 3 x 30 reps.



ØVELSE 8. Frontmodstående dobbelt albueekstension 3-5 kg, 3 x 30 reps.

Illustrationen viser udgangsstillingen for træning med semiglobale (SG) og lokale (L) øvelser tre uger efter behandlingsstart i den første fase (0-80 grader). Alle SG- og L-øvelser gennemføres i tre serier med tredive repetitioner. Kombinationen af G (øvelse 1, 6 og 11), SG og L gør, at Per kan gennemføre stor træningsdosis og medfører en normalisering af hele ledkæden. De globale øvelser er ligeså vigtige som SG (2-4, 7-9) og L-øvelser (5, 10), fordi de har en smertedæmpende effekt.



ØVELSE 9. Frontmodsidende. Af astet skulderflexion 5-10 kg, 3 x 30 reps. Er en gentagelse af øvelse 2, da det er vigtigt at få en tilstrækkelig dosis af netop denne øvelse.



ØVELSE 10. Sidemodstående aflastet skulderabduktion 0,5-1 kg, 3 x 30 reps.



ØVELSE 11. 10 minutters træning på ergometercykel.