

Titel: Inklämning hemträningsprogram	Dokument-ID: AC0878-1
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Capiro Arthro Clinic	Giltig från: 2018-10-04
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen

Hemträningsprogram vid Inklämningssyndrom

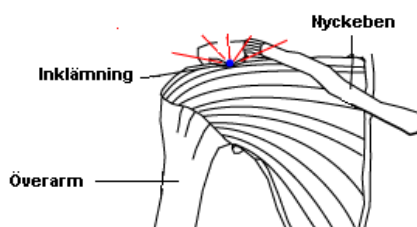
Inklämningssyndrom i axelleden innebär en inklämning av mjukdelar i utrymmet mellan det tak som bildas av skulderbladet längst ut på axeln och överarmens ledhuvud. I detta relativt begränsade utrymme fäster flera muskelsenor som styr armen, där finns också en slemsäck (bursa) som har som uppgift att skydda och minska friktionen mot muskelsenorna.

Besvär av inklämningssmärta debuterar ofta vid upprepade och/eller ensidiga rörelser i synnerhet med armen ovan axelhöjd på grund av att någon av muskelsenorna överbelastas/får små bristningar eller att slemsäcken irriteras. Eftersom dessa mjukdelar då förtjockas ökar risken för inklämning i det redan begränsade utrymmet i axelleden med smärta i axel och ibland överarmen som följd. Vanligast är smärta när man skall lyfta armen uppåt och passerar axelhöjd.

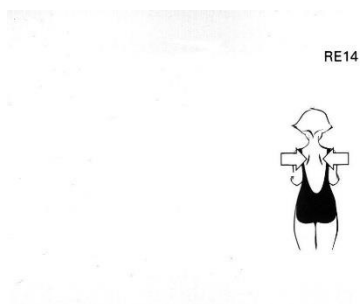
För att läka skadan bör man öka cirkulationen (blodgenomströmningen) i axeln, träna koordination och styrning av axeln.

Undvik upprepade rörelser i det smärtande rörelseomfånget, ensidigt arbete under lång tid och okontrollerade rörelser. Det är viktigt att du arbetar med hållningsövningar.

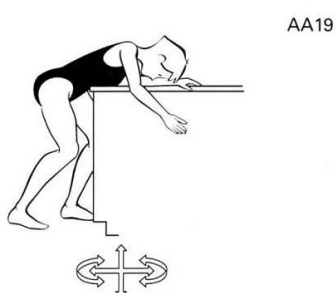
Utför övningarna 2 gånger per dag.



Titel: Inklämning hemträningsprogram	Dokument-ID: AC0878-1
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Cario Artro Clinic	Giltig från: 2018-10-04
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen

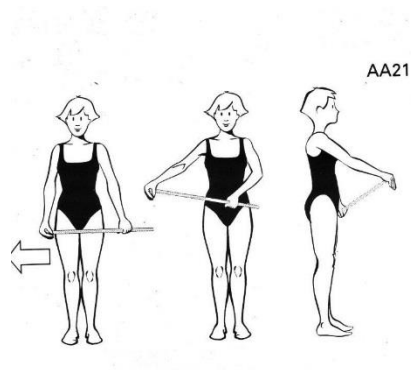


1. Sänk axlarna, drag ihop skulderbladen, håll kvar ett par sekunder. Utför övningen 10 gånger.



2. Fäll kroppen framåt samtidigt som Du tar stöd med den friska armen på ett bord. Låt armen hänga ned på ett så avslappnat sätt som möjligt. Pendla försiktigt armen framåt och bakåt. Rörelsen ska vara smärtfri. Försök hålla en jämn rytm.

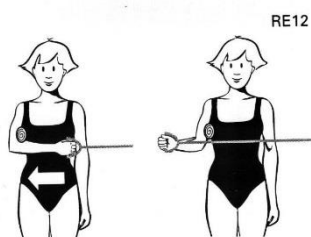
Pendla 1-2 minuter.



3. Placera pinnen i den aktuella sidans hand. Skjut ut handen snett framåt-utåt så långt som möjligt med hjälp av den friska armen. Återgå långsamt till utgångsläget.

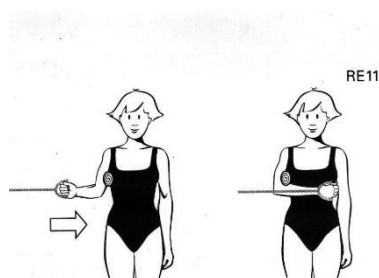
Rörelsen ska vara smärtfri.

Titel: Inklämning hemträningsprogram	Dokument-ID: AC0878-1
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Capiro Arthro Clinic	Giltig från: 2018-10-04
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen



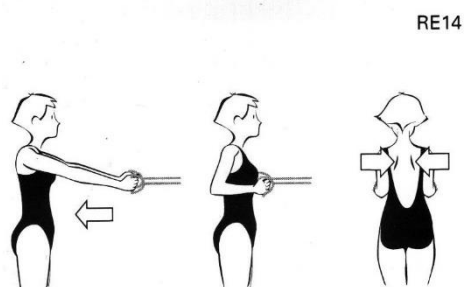
4. Placera en handduk under den aktuella sidans arm. Håll gummibandet med armbågen böjd 90 gr. Dra bandet ut från kroppen så långt det går. Återgå långsamt till utgångsläget. Rörelsen ska vara smärtfri.

Upprepa 3 x 20 gånger.



5. Placera en handduk under den aktuella sidans arm. Håll gummibandet med armbågen böjd 90 gr. Dra bandet in mot kroppen. Återgå långsamt till utgångsläget. Rörelsen ska vara smärtfri.

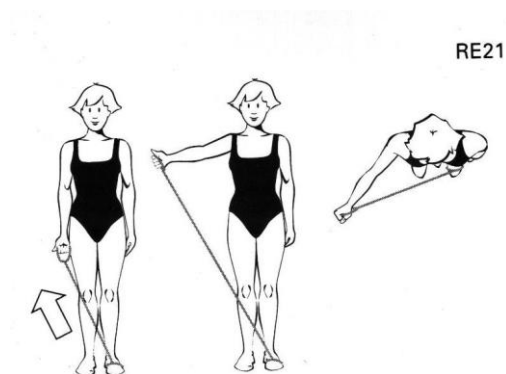
Upprepa 3 x 20 gånger.



6. Håll gummibandet med båda händerna. Dra gummibanden bakåt med böjda armbågar så att du känner att skulderbladen möts baktill på ryggen. Återgå långsamt till utgångsläget. Rörelsen ska vara smärtfri.

Upprepa 3 x 20 gånger.

Titel: Inklämning hemträningsprogram	Dokument-ID: AC0878-1
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Capio Arthro Clinic	Giltig från: 2018-10-04
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen



7. Fäst gummibandet kring foten. Håll gummibandet med armen utmed sidan, handflatan riktad framåt. Dra gummibandet snett framåt-utåt tills handen når axelhöjd. Återgå långsamt till utgångsläget. Rörelsen ska vara smärtfri.

Upprepa 3 x 10 gånger.

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas axelsektion i samverkan med
Ortopedkirurg Leif Hansson

Slutligen!

- Rådgör med din behandlande fysioterapeut hur länge du bör göra ditt hemträningsprogram.
- Har du frågor strax efter din operation kan du ringa 08-406 26 36.
- Mer information kan du få på vår hemsida www.capioarthroclinic.se