



**KINETIKA
FYSIOTERAPI**

**3 AF MINE BEDSTE
MOBILITETS
ØVELSER TIL
SKULDEREN**

Af Dennis Sjøgren,
Fysioterapeut

www.kinetika.dk

Om

forfatteren



Fysioterapeut med interesse i klatring, funktionel træning og ekspeditionsmedicin.

Skader er en naturlig del af det at leve et aktivt liv - tro mig, jeg har haft min andel. Jeg har lært det på den hårde måde og håber at jeg med min historie, erfaring og uddannelse kan inspirere og hjælpe dig til at undgå og behandle din skade.

De 3 mobilitetsøvelser du finder på de næste sider, brugte jeg til at komme tilbage til klatring efter at have lukseret min ene skulder i starten af 2017 - it works!

Jeg er vokset op ved skoven og har vel brugt halvdelen af mit liv på at være aktiv i naturen. Idag lever jeg fortsat et aktivt liv, og bruger min erfaring og mit virke som fysioterapeut til at hjælpe andre.

Med erfaring fra forsvarets specialstyrker og flere år som underviser i mountainbike og instruktør i teambuilding og på overlevelseskurser, ved jeg hvor vigtig ens mindset er, særligt når man er skadet - men mindset gør det ikke alene.

Jeg er uddannet fysioterapeut, og møder mennesker med skader hver dag. Det er vigtigt for mig at behandlingen giver mening for dig, er simpel og effektiv. Jeg tror på, at det er det som virkelig gør en forskel.

Jeg ved at med den rette hjælp er det kun et spørgsmål om tid - ofte kort tid, før du igen er skadesfri.

A person is climbing a dark, textured rock face. The person is wearing a dark tank top and shorts, and is using their hands and feet to grip the rock. The background is dark and moody, with some sparse vegetation visible at the bottom.

**WHEN IS
YOUR NEXT
ADVENTURE?
LET'S TEAM
UP**

www.kinetika.dk

Hvad er formålet?

Øvelser skal have et formål og have effekt med det samme.

Formålet med de 3 øvelser du finder på de kommende sider er at (gen)skabe fri og smertefri bevægelighed i skulderen.

Fri bevægelighed er et must for at sikre optimal bevægestrategi og corefunktion, forhindre compensation og reducere chancen for skade.

1. Brug dem hvis du har nedsat bevægelighed når du løfter armene over hovedet, lige fremme eller til siden.
2. Brug dem hvis du har smerter når du løfter armene over hovedet, lige fremme eller til siden.
3. Brug dem som en del af din opvarmning inden overhead-aktiviteter.

Vigtigt:

Ingen af de omtalte øvelser er en erstatning for at opsøge professionel hjælp, men kan være et supplement til anden træning. Aftal altid dette med din behandler.

Test dig selv:

Stå op af en væg med hælene, ballerne, skulderblade og nakken på væggen. Pres lænden ind i væggen, ved at kippe i bækkenet (du må kun bøje ganske let i knæene). Imens lænden holdes ind til væggen løfter du armene lige frem og op. Hvis din hånd ikke let kommer helt ind til væggen (uden at du bøjer i albuen) vil du ha god effekt af de 3 øvelser.

Rules of engagement

1. Udførelse af øvelserne skal være smertefrit.
2. Sørg for at komme så langt ud i strækket som du kan.
3. Tøm lungerne helt, så mavemusklerne trækker sig helt sammen i din udånding (som beskrevet).
4. Øvelserne må aldrig forværre din tilstand.

Simpelt udstyr

Du skal bruge:

En kraftig elastik med et træk på omkring 25 kg.

- f.eks. et pull-up asisstband, en crossfit elastik eller et powerband

En lille bold med gummioverflade.

- f.eks. en lacrossbold, faidon sportsbold eller fascie release bold



KINETIKA
FYSIOTERAPI

1 SKULDERLØFT MED TRAKTION AF SKULDERLEDDET

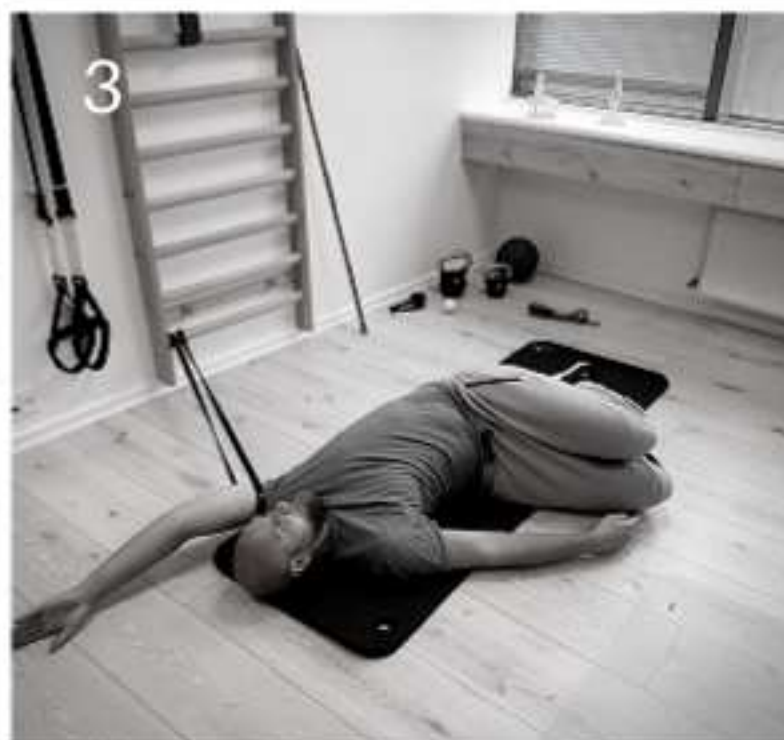
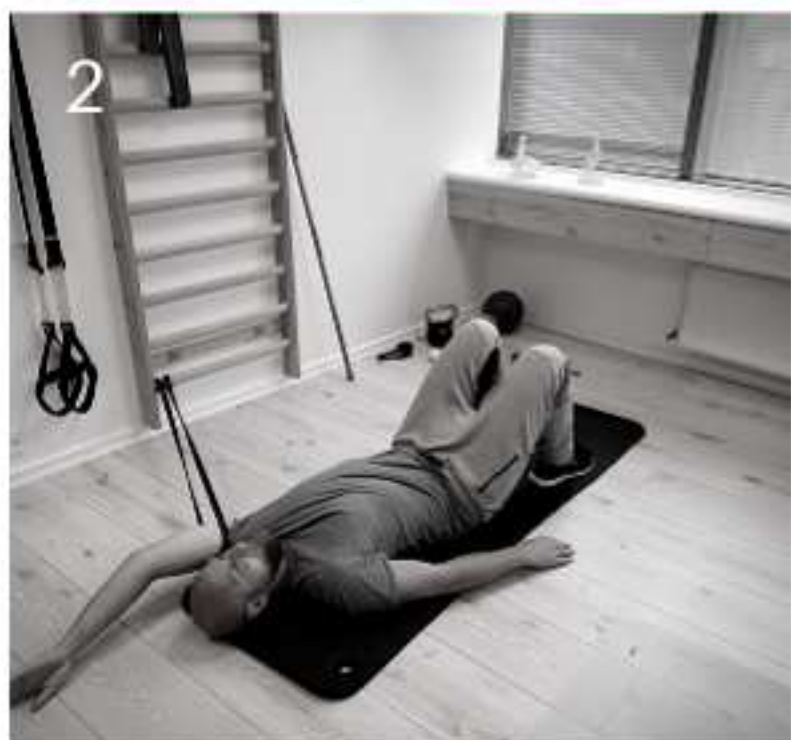
Skuldertraktion

- øger skulderleddets bevægelighed.

1. Lig på ryggen med armen inden for en kraftig elastik tæt på skulderleddet som vist på billede 1.
2. Ryk til siden så elastikken trækker i skulderleddet. Trækretningen skal være lige til siden og eventuelt skråt ned.
3. Hold armen strakt og før den lige op over hovedet - så tæt på øret som muligt, som vist på billede 2.
4. Roter begge knæ modsat skulderen. Pres hånden i gulvet og lav en forceret udånding hvor lungerne tømmes helt.

Gøres 3 x 10 gentagelser med 20 sek. pause imellem hvert sæt.

SKULDER TRAKTION MED LØFT



KINETIKA
FYSIOTERAPI

HOLD OG STRÆK AF BRYSTMUSKLEN

www.kinetika.dk

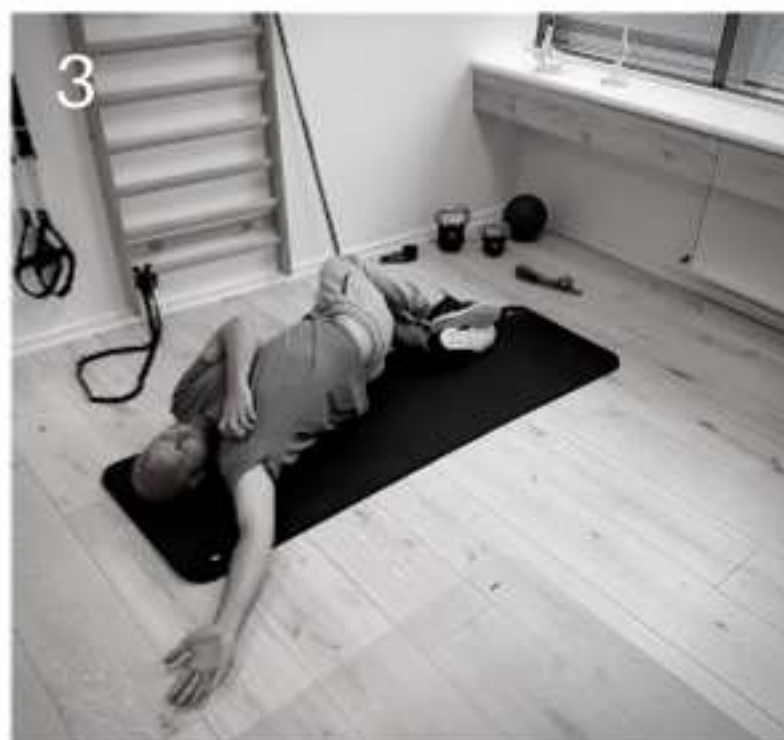
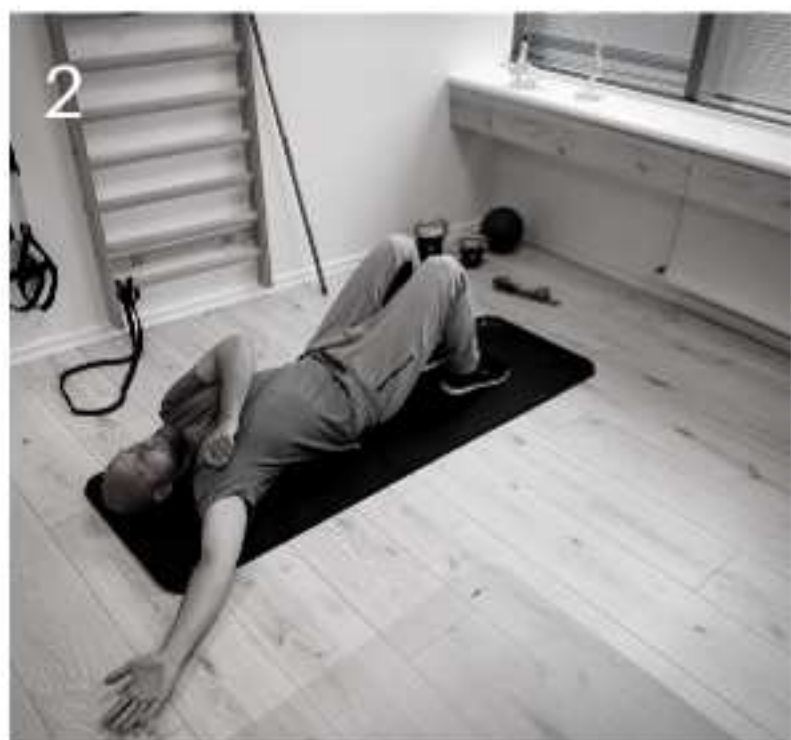
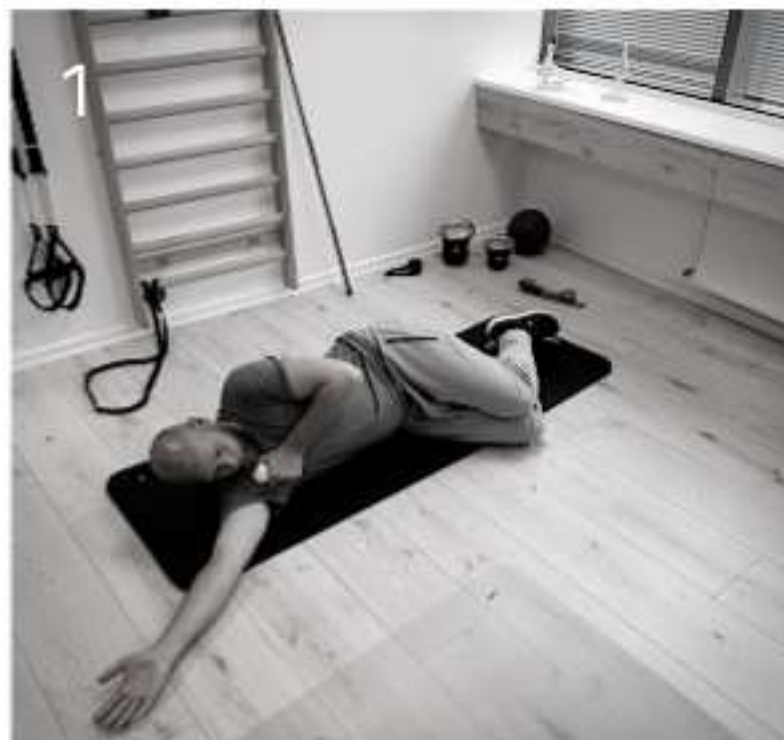
Bryststræk

- mindsker træk fra brystmusklen ved løft.

1. Lig på siden med armen på gulvet i en vinkel på 45 grader i forhold til kroppen. Pres en bold imod brystmusklen (træk skråt ned mod modsatte hofte).
2. Hold presset med bolden og roter om på ryggen. Armen skal blive på gulvet og du skal mærke et konstant træk lige under bolden i brystmusklen.
3. Roter begge knæ modsat og lav en forceret udånding hvor lungerne tømmes helt.

Gøres 3 x 6 gentagelser med 20 sek. pause imellem hvert sæt.

BRYSTSTRÆK MED BOLD OG ROTATION





KINETIKA
FYSIOTERAPI

3 STÅENDE SAMSPIL AF RYG OG SKULDER

www.kinetika.dk

Skulder & ryg

- Øger bevægelighed og samspil imellem skuldre og hele ryggen.

1. Stå med hæle, baller, skulderblade og nakke i berøring med væggen. Før armene i hands-up position som på billede 1.
2. Hold underarme og hænder i væggen imens du presser lænden ind til væggen (kip bækkenet), kig samtidigt op som på billede 2.
3. Returner til neutralstilling (billede 1) og svaj nu så meget du kan i lænden og skyd brystet frem imens du trækker nakken lige tilbage som på billede 3 (som at lave dobbelthage).

Gøres 3 x 30 sekunder med 20 sek. pause imellem hvert sæt.

SKULDER OG RYG MOBILITET OG SAMSPIL



Kinetika & Klinik Åboulevard

Jeg behandler på Klinik Åboulevard.
Åboulevard 28, 2200 København N
(4 min til fods fra Forum metro station)

Du kan læse mere om hvad jeg kan gøre for dig på www.kinetika.dk
hvor du også let kan bestille tid til behandling.

Du kan også skrive direkte til mig på info@kinetika.dk

Tak for din interesse

Dennis Sjøgren

