



DANSKE FYSIOTERAPEUTER

# KROP & FYSIK

SKULDERPROBLEMER



## Fakta

Stadig flere danskere oplever at få skulderproblemer. Det kan skyldes at flere af os arbejder i mange timer med ensidigt arbejde, for eksempel pc-arbejde. Men også at flere – heldigvis – vælger at dyrke idræt, også når de kommer op i alderen.

Skulderproblemer kan skyldes traumer, eksempelvis fald på skulderen, men årsagen kan også være overbelastning eller fejlbelastning.

I erhverv med mange kraftbetonede opgaver for skuldrene, meget ensidigt gentaget arbejde eller opgaver der udføres med højt løftede arme, er risikoen for skulderproblemer særlig stor.

Idrætsgrene med kraftfulde og/eller gentagne bevægelser i skulderen (især kaste-, ketcher- og svømmeidræt) kan være med til at udvikle skulderproblemer, mens hårde tacklinger, fald og træk i armen kan give akutte skulderskader.

# Behandling

Skulderproblemer skal trænes! Tid alene gør ikke skulderen rask. Hvordan skulderproblemet skal trænes og behandles, kræver en nøjere undersøgelse af skadens type og årsag. Forskellige symptomer og diagnoser skal angribes forskelligt. Derfor er det vigtigt at du bliver undersøgt af en læge og/eller fysioterapeut, og at du bliver vejledt i din træning. Overordnet handler genoptræningen om at lære at beskytte og kontrollere leddet.

## Hvad kan jeg gøre?

- Undgå de bevægelser der provokerer smerten.
- Lav om på din arbejdsgang eller træning, så du undgår den ensidige belastning.
- Få hjælp af en fysioterapeut til at analysere din idræts- eller arbejdsituation.
- Begynd en målrettet træning af skulderen.

## Søg læge

- hvis skulderen har været ude af led,
- hvis skulderen ikke bliver smertefri ved dagligdags aktiviteter efter to måneders træning,
- hvis du er utryk i øvrigt.

Selve skulderleddet består af leddet imellem skulderbladet (A) og ledhovedet på overarmen (B), forbundet via sener, ledbånd mm. Tæt omkring leddet er placeret muskler, som har til opgave at kontrollere dette led. Med blå ses slimsækken.



## Skulderen af led

Som regel går skulderen af led, fordi man falder på "åben arm", dvs. når armen er ud fra kroppen.

Hvis skulderen sidder ude af led (skulderekred), skal den sættes på plads så hurtigt som muligt, og skadestuen skal altid opsøges. Der skal tages røntgenbillede, da der ofte samtidigt forekommer et brud omkring skulderen.

Når skulderen går af led, er det som regel forbundet med smerte. Det kan i starten være nødvendigt at have armen i slynge for at få smerten til at aftage.

Ved skulderekred overrives ledbånd og ledkapsel, hvor der sidder mange sanseceller, og nogle af disse går til grunde. Informationerne fra disse sanseceller bruger man til at koordinere og styre skulderleddet.

Efter et ledekred bliver man altså dårligere til at styre skulderleddet, og derfor må kordinationen trænes.

### Armslynge

Efter ledekred kan en slynge være nødvendig i en periode. I denne akutte fase må man arbejde med at holde skulderbladet tilbage, for at undgå at skulderens muskler mister deres indbyrdes balanceforhold (øvelse 1 side 9).

Når du anvender slynge, mister du let bevægeligheden i albue og hånd. Tag derfor armen ud af slyngen, og stræk og bøj albuen 25 gange hver anden time. Håndled og fingre skal bevæges så meget som muligt.



### **Træning:**

Har din skulder været af led, skal du udføre øvelse 1 til 9. (se side 9-12).

### **Må jeg træne i træningscenter?**

Ja, du må godt træne med maskiner og vægte, men i begyndelsen skal du slet ikke træne brystmusklerne. Når du går i gang med dette, må albuerne ikke komme bag ved skulderen – du fører f.eks. ved bænkpres ikke vægtstangen helt ned til brystet.

### **Kan jeg komme til at kaste eller slå med en ketcher igen?**

Når skulderen har været ude af led, vil det ikke altid være muligt at genvinde evnen til at udføre hurtige bevægelser med armen over skulderhøjde. Insisterer du på dette, kan en stabiliserende operation komme på tale.

## Fald og overbelastning

### Fald på skulderen

Er du faldet og landet direkte på skulderen, eller har du taget fra med strakt arm, kan du meget vel have ødelagt leddet mellem kravebenet og skulderbladet (acromio-claviculær-leddet). Det er en meget typisk skade hos cykelryttere. Det kan være smertefuldt og meget generende hvis dette led bliver presset sammen. Det sker typisk når man støtter på armen, eller hvis man løfter armen. I disse situationer er det væsentligt at man kan styre skulderbladet – det vil lindre smerten.

**Træning:** Øvelse 1 og 7 (se side 9 & 11) vil hjælpe dig.

### Smerter på grund af overbelastning

Uden umiddelbar årsag kan du opleve at skulderen gør ondt når armen løftes over skulderhøjde, og når du rækker ud efter noget. Det skyldes ofte en dårlig styring/kontrol af musklerne omkring enten skulderbladet eller selve skulderleddet (evt. begge dele).

#### **Den dårlige muskelkontrol kan skyldes flere ting:**

- Følger efter et eller flere skulderledsskred.
- Gentagne kraftfulde belastninger fra sport (skudtræning, svømning, spydkast o.l.) eller jobs hvor mange aktiviteter foregår over skulderhøjde.
- Indeklemnings smerter (impingement), hvor smerten stammer fra irritationstilstande i sener og slimsække i skulderen (se side 7).
- Kroniske smerter omkring kravebensleddet kan stamme fra direkte beskadigelse (f.eks. forstuvning, ledskred), overbelastning (f.eks. vægtløftning), gentagne belastninger ved kast eller langvarig brug af armen over skulderhøjde.

I alle disse tilfælde er det af stor vigtighed at genopbygge balance, styrke og styring omkring skulderleddet. Ikke mindst de små lednære muskler skal trænes.

**Træning:** Øvelserne 6, 7,10,11 og 12 (se side 11, 13-14) anbefales hvis du har smerter på grund af overbelastning.

Slimsæk under "knogletaget"

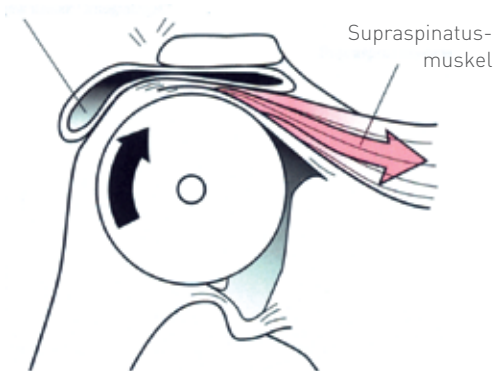


Illustration: "Kinesiology of the Musculoskeletal system" af Donald A Neumann (2002), side 111, med tilladelse fra Elsevier.

Indeklemningsmerter: Hvis der ikke er en god muskelstyring når armen løftes, vil det resultere i at overarmens ledhoved bliver løftet op i "knogletaget" på skulderbladet.

## Undgå skulderskader

Har du et skulderbelastende arbejde, eller dyrker du en sport hvor skulderen belastes meget (kast, slag og svømning), er det en god ide at forebygge evt. skulderskader. Betragt træningen som "skulderhygiejne".

**Træning:** Øvelserne 7, 10, 11 og 12 (se side 11, 13-14) er velegnede.



### Før du går i gang

- Træningen må ikke gøre ondt – heller ikke efter træningen!
- Du skal ikke tælle gentagelserne, men udføre øvelserne så mange gange du kan gøre dem korrekt. Kvaliteten er vigtigst.
- Hold fokus på den enkelte øvelse, og koncentrer dig om at udføre den korrekt!
- Alle øvelser er beskrevet som om det er højre skulder der er dårlig.



# Øvelser

- Skulderen af led
- Fald på skulderen
- Overbelastning
- Undgå skulderskader

## ■ ■ 1. Armen i slynge

Stå eller sid. Hold nakken i opret stilling. Drej nu højre skulderblad tilbage, således at dets nederste hjørne bliver presset ind imod bagsiden af brystkassen. Kontroller med venstre hånds tommelfinger. Pas på ikke at løfte skulderen. I begyndelsen holdes denne position i kort tid. Efterhånden øges tiden. OBS: Første tegn på udtrætning er at skulderbladet løftes.



Når den første stærke smerte er forsvundet, typisk efter 2-3 dage:

## ■ 2. Pendulér

Tag armen ud af slyngen. Læn dig fremover, og pendulér armen i små cirkulære bevægelser. Det skal føles rart at bevæge armen. Arbejd i 2-5 minutter ad gangen.



### 3. Løft

Som øvelse 1, men nu løftes armen let fremad eller let ud til siden, mens skulderbladet bliver hvor det er. Kontroller med venstre tommelfinger at skulderbladet ikke bevæger sig med ud.



### 4. Bevægelighed

Stå med underarmene hvilende op ad en væg. Før nu armene roligt opad, mens underarmene stadig glider/hviler op ad væggen. Kør så langt op som smerten tillader, og kør ned igen.



### 5. Rotér uden bevægelse

Sid med højre arm løftet ca. 30-40 grader skråt ud fra kroppen, albuen bøjet 90 grader. Placér venstre knyttede hånd inden i højre hånd. Uden der sker nogen bevægelse, drejer du nu forsigtigt højre hånd ind imod den venstre knyttede næve. Armen holdes indad mod kroppen. Kraften skal være meget lille. Det drejer sig udelukkende om at få aktiveret de små muskler der skal kontrollere at overarmens ledhoved ikke glider fremad. Træn i små perioder i løbet af dagen.



## Efter 2 uger

### 6. Rotér med bevægelse

Lig på venstre side med højre arm hvilende på kroppen (evt. en pude imellem arm og krop) og albuen bøjet 90 grader.

Drej nu underarmen opad så langt som skulderen vil være med til, og sænk langsomt igen. I begyndelsen uden belastning, men hvis skulderen har det godt med det, kan du benytte en håndvægt. Start med ½-1 kg. Gentag øvelsen indtil du mærker træthed eller ubehag.



### 7. Løft armene

Lig på maven med hænderne oven for hovedet. Start med at trække nederste del af maven let ind, for ikke at svaje i lænden. Løft nu albuer og hænder opad mod loftet. Koncentrer dig om primært at bruge musklerne mellem dine skulderblade. Hold stillingen 6-8 sekunder, og sænk langsomt igen. Stop ved ubehag, eller hvis du føler at du spænder meget i nakkemusklernerne.



### 8. Træk ned

Hold fat i en elastik der er fastgjort højt oppe, så armen er løftet skråt frem for kroppen. Armen er drejet indad så tommelfingeren peger ind mod kroppen. Træk nu armen ned mod hoften, og lad elastikken trække armen op igen, men kontrollér hele bevægelsen.



### 9. Avis-balance

Af 15 avissider rulles en avis-pind, der lukkes med tape. Balancér nu avis-pinden på to eller én finger. Forsøg at få armen længere og længere ud fra kroppen uden at tabe avis-pinden.



## 10. Skub dig væk

Stå med hænderne placeret mod væggen i skulderhøjde. Lad nu overkroppen kontrolleret synke ind mellem de strakte arme. Brems bevægelsen, og skub dig bagud igen, så skulderbladene bliver skubbet frem omkring brystkassen. NB: Træk ikke skuldrene op omkring ørene.

Gentag så længe du kan uden at spænde op i nakken. Når du mestrer dette, kan øvelsen udføres i samme stilling, bare liggende på gulvet.



## 11. Rotér indad

Lig på højre side med skulderbladet trukket godt tilbage. Placer hovedet på en stor pude. Armen frem foran kroppen, så albuen er i skulderhøjde. Fat med venstre hånd omkring højre håndled, og drej nedad indtil du oplever et stræk eller ubehag. Hold strækket ca. 30 sekunder. Det må gerne føles ubehageligt mens du strækker, men ubehaget skal forsvinde bagefter.



## 12. Løft og drej

Stå med let spredte ben, hold fat i håndvægte (1-1½ kg). Løft nu armene skråt ud til siden, mens tommelfingrene drejes opad. Løft ikke højere end det er smertefrit. Sænk langsomt igen.

Gentag øvelsen indtil du mærker træthed – første tegn er ofte at skuldrene løftes op omkring ørene.



### Gode råd

- Kontinuitet i træningen er vigtig, så undgå at overbelaste skulderen under træningen!
- Du kan måske blive smertefri i skulderen ved at aflaste den, men du bliver ikke rask!
- Tiden gør ikke noget for dig, det afgørende er hvad du bruger tiden til. Træning!
- Undgå at ligge på skulderen om natten, det vil irritere den!
- Efter skulderoperation er det vigtigt at genvinde fuld bevægelighed så hurtigt som muligt. Her skal der blot tages hensyn til evt. begrænsninger fra kirurgen.

**KROP  
& FYSIK**



**DANSKE FYSIOTERAPEUTER**

---

Tekst: Fysioterapeut Mogens Dam, [www.bulowsvejfys.dk](http://www.bulowsvejfys.dk).

Redaktion: Marianne Nørup og Vibeke Pilmark

Layout og produktion: Mediegruppen

Fotos: Colourbox, Purestockx & Geir Haukursson

Udgivet i april 2008 i samarbejde med Danske Fysioterapeuter.  
Udgives af Krop & Fysik.

Yderligere eksemplarer kan købes hos Krop & Fysik  
og kan bestilles via internettet på [www.krop-fysik.dk](http://www.krop-fysik.dk)  
eller telefonisk på 7584 1200.

privathospital  
**amartro**  
idrætssklinik

VI ER BLANDT LANDETS FØRENDE EKSPERTER I IDRÆTSSKADER

Med sikker ekspertvurdering kan du hurtigt komme videre med specifik behandling og genoptræning af din skade.

I tæt samarbejde med fysioterapeuter i hele landet fortager vi ekspertvurdering, rådgivning og behandling af idrætsskader.

Amartro er

- idrætssklinik
- ortopædkirurgisk privathospital
- erfaring, kvalitet og service

Amartro tilbyder

- ekspertvurdering og behandling
- behandling uden ventetid
- ultralydsskanning
- ortopædkirurgi og kikkertoperationer af knæ, skuldre og andre led

Amartro går efter at

- sikre dit helbred
- få dig tilbage til idræt, motion og arbejde

Ring eller kig ind på [www.amartro.dk](http://www.amartro.dk)

Amartro Privathospital & Idrætssklinik

Løjtegårdsvej 157, 2770 Kastrup

Tlf. 3246 0020, [info@amartro.dk](mailto:info@amartro.dk)

