

Dette er første stadiet i en frossen skulder tilstand. Her er det stort sett smerter som er problemet. Stivheten vil gradvis øke.



1. Adhesiv kapsulitt (frossen skulder)

#11617

Frossen skulder (adhesiv kapsulitt) er en kronisk og smertefull betennelsestilstand som rammer leddkapselen som omkranser skulderleddet. Det er ofte uklart hva som er årsaken til at tilstanden utvikles. Symptomer som kraftig nedsatt bevegelse, nattsmerter og smerter ved bevegelse er vanlige. Tilstanden deles gjerne opp i tre ulike faser;

Fase 1 er smertestadiet med gradvis økende smerter med varighet i alt fra 3-9 måneder.

Fase 2 er adhesjonsstadiet (stivhetsstadiet) med økende stivhet og nedgang i smerter med varighet i alt fra 4-6 måneder.

Den siste fasen, fase 3, er tilhelingsstadiet med lite smerter og gradvis mindre stivhet og varer i alt fra 1-3 måneder.

Det er viktig å poengtere at det er store individuelle forskjeller når det gjelder utviklingen av tilstanden.



2. Fremoverlent sirkelbevegelse av arm

#7493

Len deg fremover og støtt deg med en hånd mot en stolrygg eller ett bord. La den andre armen henge avslappet ned. Beveg armen rolig slik at du lager små sirkelbevegelser i luften.

Reps: 15 , Sets: 2-3



3. Skulderhev

#7723

Sitt på en stol. Hold en hånd i den lille gropen ytterst på kravebeinet. Løft den aktive skulderen opp mot øret.

Reps: 15 , Sets: 2-3



4. Sittende armføring ut

#774

Plasser den ene underarmen på bordet. Vend håndflaten ned og beveg armen ut til siden og tilbake, ved at du både legger overkroppen over til siden og ved at du aktivt fører armen ut.

Reps: 5 , Sets: 2-3

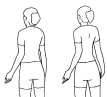


5. Skyve håndkle på bordplate

#9838

Sitt ved bord med et brettet håndkle under knyttede hender. Skyv håndkleet diagonalt fra deg og tilbake. Vekselsvis høyre og venstre side.

Reps: 5 , Sets: 2-3



6. Sammentrekning av skulderbladene 1

#7502

Stå oppreist med armene hengende ned langs siden. Trekk skulderbladene sammen og litt ned.

Reps: 15 , Sets: 2-3

