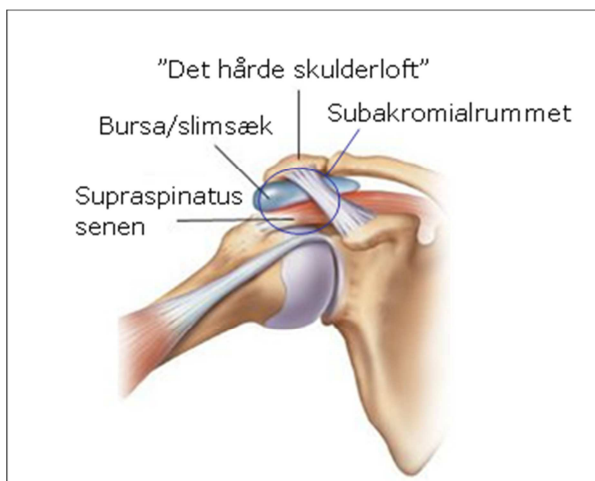


Indeklemning i skulderen (Impingement)



Anatomi:

Selve skulderleddet dannes af ledhovedet på overarmsknoglen og ledskålen på hjørnet af skulderbladet. Det er forbundet via sener, ledbånd m.m. Tæt omkring leddet er placeret muskler, som har til opgave at stabilisere leddet. Rummet mellem "det hårde skulderloft" og overarmsknoglen hedder subakromialrummet. I subakromialrummet er placeret en slimsæk (bursa), der har til opgave at beskytte løftesenen (supraspinatus) mod slid/belastning.



I skulderen kan flere forskellige strukturer forårsage smerter. Hvis slimsækken og/eller løftesenen hæver op på grund af irritation, kan det medføre for snævre forhold i subakromialrummet. Problematikken med smerter på grund af for snævre forhold kaldes indeklemningsyndrom eller impingement.

Årsag:

Årsagen til impingement kan deles op i 2 grupper, og skyldes ofte en kombination af grupperne.

- 1) Primær impingement: Mekaniske forhold i skulderleddet, fx forkalkninger eller knogleforandringer. Dette kan forårsages fx ved direkte skade på skulderen.
- 2) Sekundær impingement: Ubalance i muskelsamspillet omkring skulderblad og skulderled, som giver en ændret bevægerytme omkring skulderen. Dette kan forårsages af overbelastning af skulderen, fx i forbindelse med sportsaktiviteter, ved ensidigt gentaget arbejde eller ved arbejde, der foregår over skulderhøjde.

Symptomer:

Symptomerne på impingement er bl.a. smerter, der oftest er lokaliseret på skulderens for- og overside og kan nogle gange trække længere ned i armen. Disse smerter forværres ofte, når armen løftes.

Fysioterapeutisk behandling:

Impingementproblemer skal trænes! Tid alene gør ikke skulderen rask. Overordnet handler genoptræning om at indtage en hensigtsmæssig kropsholdning og at stabilisere skulderleddet.

Hvad kan jeg gøre?

- Undgå bevægelser, der provokerer smerten.
- Undgå ensidigt gentaget arbejde/belastning.
- Træn målrettet i min. 3 måneder.

Træningen må ikke gøre ondt – heller ikke efter træningen!

Hvis du oplever en generel forværring af dine smerter, skal du kontakte fysioterapeuten, som har instrueret dig, på telefon 7918 2375 (Esbjerg) eller telefon 7918 9681 (Grindsted).

Du skal ikke tælle gentagelserne, men udføre øvelserne så mange gange, du kan gøre dem korrekt. Udgangspunktet kan fx være 10 gentagelser. Kvaliteten er vigtigst!

Hvis du alligevel kommer til at overbelaste skulderen, kan du lægge en ispose på i 20-30 minutter for at mindske irritation og smerter, Husk at lægge et viskestykke/håndklæde mellem huden og isposen.

Øvelsesprogram

Du kan finde videoklippene på www.svs.dk/wm441726

Holdningskorrektur er en grundlæggende øvelse (øvelse 1), som du skal lave mange gange om dagen, da det medfører mere plads i subakromialrummet og dermed mindre risiko for afklemning.



Øvelse 1

Skyd brystet frem.
Hold stillingen 3-5 sekunder
Slap af igen.

[Se video](#)



Følgende øvelser bør du lave 2-3 gange dagligt. Fortsæt med øvelserne indtil din kommunale terapeut giver dig nye øvelser.



Øvelse 2

Skyd brystet frem. Hold stillingen under hele øvelsen.

Stå med siden til et bord (den smertefulde skulder mod bordet). Læg hånden på en bold/klud.
Drej armen bagud i en bue - og frem igen.

[Se video](#)





Øvelse 3

Sæt elastikken rundt om dørhåndtaget.
Skyd brystet frem. Hold stillingen under hele øvelsen.

Stå med armene lidt foran kroppen (let bøjede albuer).
Træk elastikken bagud, så bevægelsen stopper, når
armene er langs kroppen.
Slap af igen.

[Se video](#)



Øvelse 4a

Lig på ryggen med albuerne i 90 grader og hold
elastikken mellem hænderne.

Løft albuerne fri af underlaget. Lav små vibrerende
bevægelser.

[Se video](#)



Øvelse 4b

Skyd brystet frem. Hold stillingen under hele øvelsen.

Stå med albuerne i 90 grader. Lav små vibrerende
bevægelser.

Når øvelsen kan laves ubesværet, kan den gøres
sværere ved samtidigt at føre armene langsomt opad
(billede 2).

[Se video](#)

