

REHABILITERINGSPROGRAM VID INKLÄMNINGSSYNDROM (IMPINGEMENT)

INLEDANDE FAS – DAG 1–14

MÅLSÄTTNING

Reducera eller ta bort all provocerande belastning av skadad vävnad.

Öka blodcirkulationen.

Återfå full rörlighet.

Vänj vävnaderna vid ökande belastning.

Bibehåll kroppens övriga rörlighet, koordination, uthållighet och styrka.

METOD

Utred och korrigerar yttre och inre faktorer.

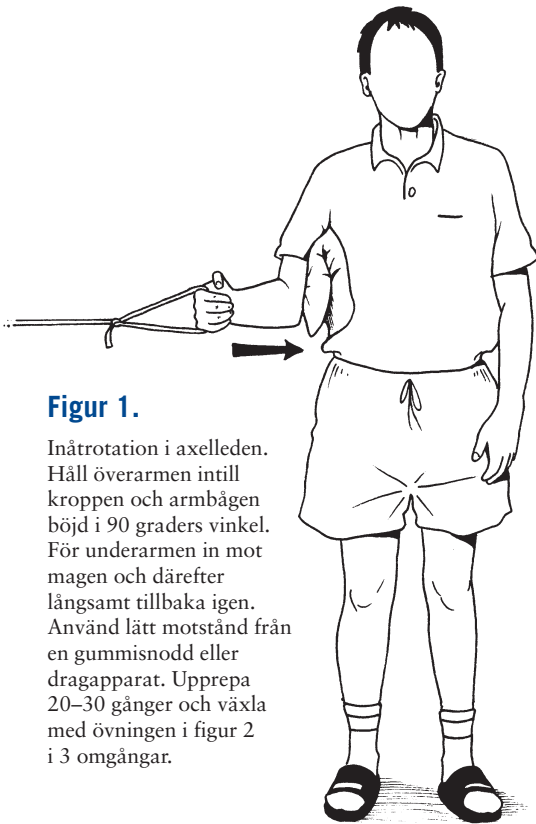
Påbörja specifik cirkulationsträning, rörlighetsträning och belastnings-
träning flera gånger per dag samt allmän träning.

OBS! Påbörja alltid den inledande fasen försiktigt för att inte överanstränga axeln.

Vid misstanke om inklämningssyndrom i axelleden bör alla moment i träning och tävling som utlöser smärta undvikas. En noggrann skadebedömning bör utföras så snart som möjligt av idrottsmedicinskt kunnig och erfaren läkare eller sjukgymnast. Yttre och inre faktorer som kan ha bidragit till skadan bör utredas och korrigeras i samråd med tränare och den aktive.

Vid inklämningssyndrom har hållningen en stor betydelse. Att hålla övre delen av ryggen ordentligt rak och att dra ihop skulderbladen ökar utrymmet för senorna under skulderbladets utskott och kan därmed minska inklämningen.

Cirkulationsträning. Skall utföras flera gånger per dag. Ger ökad blodcirkulation och därmed ökad möjlighet till läkning av skadan genom att svullnaden minskar, smärtan lindras och vävnaden kan börja byggas upp. Övningarna får inte öka besvären i axeln.

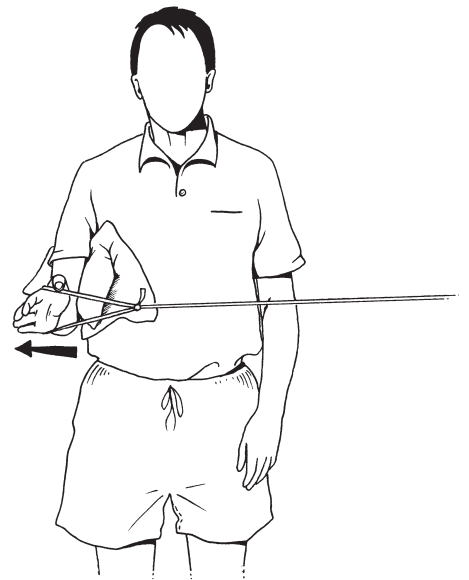


Figur 1.

Inåttrotation i axelleden. Håll överarmen intill kroppen och armbågen böjd i 90 graders vinkel. För underarmen in mot magen och därefter långsamt tillbaka igen. Använd lätt motstånd från en gummisnodd eller dragapparat. Upprepa 20–30 gånger och växla med övningen i figur 2 i 3 omgångar.

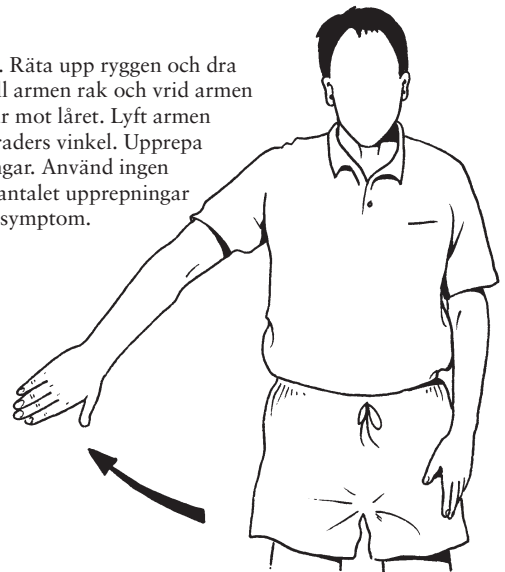
Figur 2.

Utåttrotation i axelleden. Håll överarmen intill kroppen och armbågen böjd i 90 graders vinkel. För underarmen in mot magen och därefter långsamt tillbaka till utgångsposition med lätt motstånd från en gummisnodd eller dragapparat. Upprepa 20–30 gånger och växla med övningen i figur 1 i 3 omgångar.



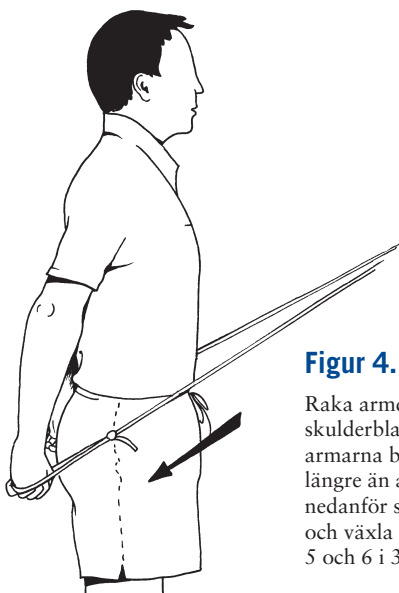
Figur 3.

Armlyft snett utåt sidan. Rätta upp ryggen och dra ihop skulderbladen. Håll armen rak och vrid armen inåt så att tummen pekar mot låret. Lyft armen snett utåt till cirka 45 graders vinkel. Upprepa 20–30 gånger i 3 omgångar. Använd ingen belastning alls. Minska antalet upprepningar om övningen ger ökade symptom.



Styrketräning för skulderbladets muskler.

Skulderbladets muskler kan normalt belastas med tyngre vikter än rotatorkuffens muskler (figur 1 och 2). Prova ut ett motstånd som ger trötthetskänsla, men som inte ökar smärtan. Öka belastningen successivt.



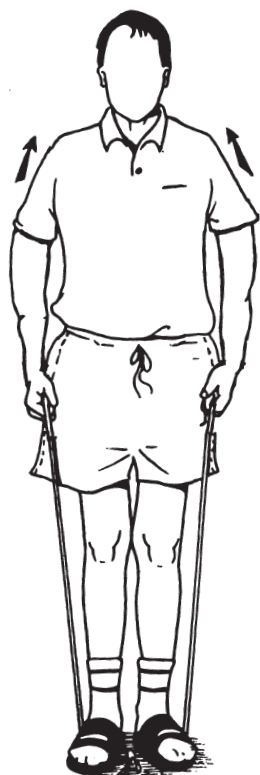
Figur 4.

Raka armdrag bakåt. Dra ihop skulderbladen och håll axlarna sänkta. För armarna bakåt mot höfterna, men inte längre än att händerna kommer rakt nedanför skuldrorna. Upprepa 20 gånger och växla mellan övningarna i figurerna 4, 5 och 6 i 3 omgångar.

Figur 5.

Armpress i ryggliggande. Håll en hantel med armen rak mot taket, med armbågen sträckt och tummen bakåt. Tryck skulderbladet och armen upp mot taket och sänk mjukt tillbaka. Upprepa 20 gånger och växla mellan övningarna i figurerna 4, 5 och 6 i 3 omgångar.





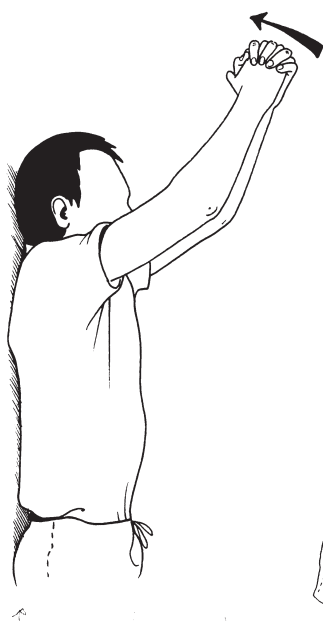
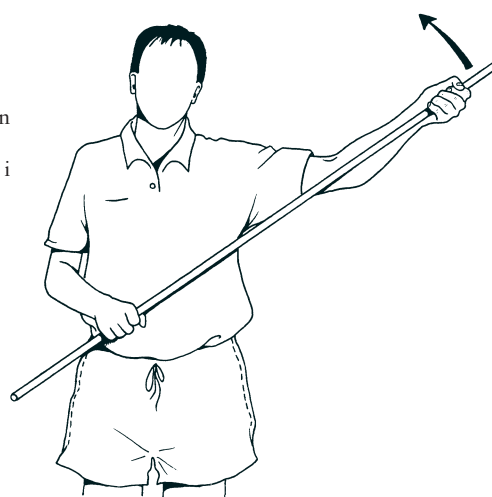
Figur 6.

Axellyft. Fäst ett gummiband eller en dragapparat nära golvet. Stå med rak rygg och dra ihop skulderbladen. Håll armarna raka, dra upp axlarna mot öronen och sänk mjukt tillbaka. Upprepa 20 gånger och växla mellan övningarna i figurerna 4, 5 och 6 i 3 omgångar.

Rörlighetsträning. Träna rörlighet för att återfå eller bibehålla full rörlighet. God rörlighet minskar risken för att rotatornkuffen skall bli inklämd i rörelsernas ytterlägen. Stretching av bakre delen av axeln är speciellt viktig.

Figur 7.

Sidolyft med käpp. För armen på den skadade sidan snett utåt/uppåt så långt det går med hjälp av den andra armen och t ex en käpp. Håll armen rak och i utåtvridet läge. Håll kvar 20 sekunder i smärtfritt läge och upprepa övningen 2-5 gånger.



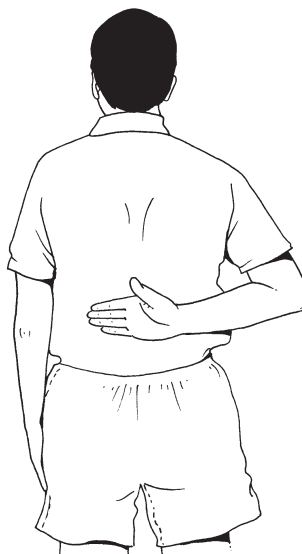
Figur 8.

Framåtlyft med knäpp-ta händer. Knäpp händerna och lyft armarna framåt/uppåt så långt det går. Håll kvar 20 sekunder i smärtfritt läge och upprepa 2-5 gånger.



Figur 9.

Stretching av baksidan av axeln. Håll ihop skulderbladen. Dra armbågen på den skadade sidan tvärs över bröstkorgen så långt det går. Håll kvar 20 sekunder i smärtfritt läge och upprepa 2-5 gånger.



Figur 10.

Stretching av framsidan av axeln. Håll ihop skulderbladen. För handen på den skadade sidan upp mellan skulderbladen så långt det går. Håll kvar 20 sekunder i smärtfritt läge och upprepa 2-5 gånger.



Figur 11.

Stretching av trapeziusmuskeln (kappmuskeln) på sidan av nacken. Böj huvudet åt höger sida. Pressa ner vänster axel/arm mot golvet. Håll kvar 20 sekunder och upprepa 2-5 gånger per sida.

Rekommenderad övrig träning. Påbörja cykelträning eller träning med trappmaskin samt allmän styrke-träning för att bibehålla/förbättra kondition och allmän styrka för resten av kroppen. Träna i bassäng med övningar under axelhöjd samt våtvästträning. Var försiktig med simning som kan vara mycket belastande och utlösa besvär.

Under senare delen av denna fas skall rörelser som t ex serve med racket eller överarmskast med lätt belastning och/eller låg hastighet kunna utföras smärtfritt.

UPPBYGGNADSFAS – VECKA 3–12

MÅLSÄTTNING

Öka tolerans mot belastning av skadad vävnad.

Förbättra koordination.

Öka muskelstyrka och muskeluthållighet.

METOD

Successivt stegrad belastning och svårighetsgrad av övningar.

Mer krävande motions- och idrottsrelaterade övningar.

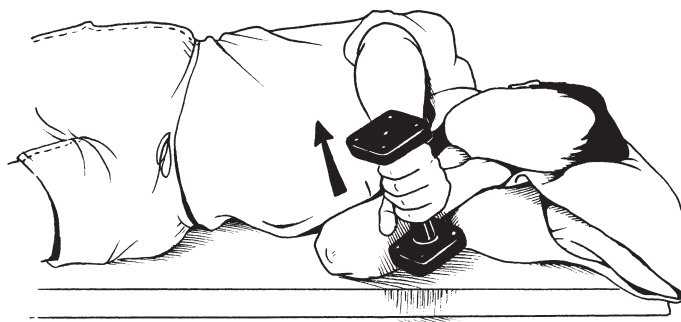
Från 1–2 lätta träningspass per dag i början av fasen till 3–4 tyngre pass per vecka i slutet av fasen.

Uppvärmning. Utför övningarna enligt figurerna 1, 2 och 6. Upprepa 20 gånger i 2 omgångar med lätt till måttlig belastning.

Styrketräning. Utför övningarna enligt figurerna 1, 2 och 4 med tyngre belastning. Upprepa 20 gånger i 2 omgångar. Öka belastningen successivt allt eftersom uthållighet och styrka ökar. Lägg till övningarna enligt figurerna 12–14.

Figur 12.

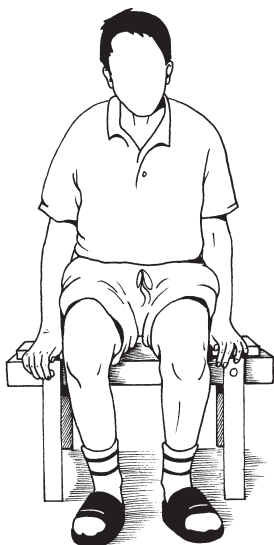
Armlyft i sidliggande. Ligg på sidan med den skadade axeln upp och med armen rakt ut framför kroppen. Vrid armen så att tummen pekar mot golvet och lyft därefter armen uppåt/bakåt. Dra samtidigt ihop skulderbladen. Upprepa 20 gånger i 3 omgångar.



Rörlighetsträning. Utför övningarna enligt figurerna 7–11.

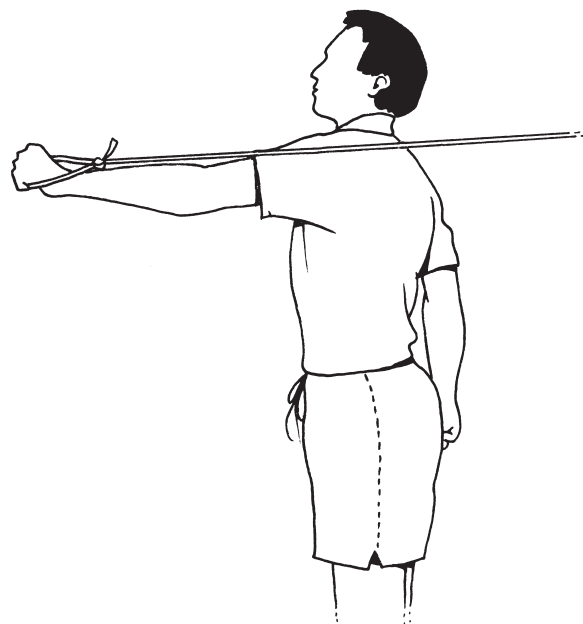
Rekommenderad övrig träning. Fortsätt med cykelträning, trappmaskin eller med löpträning samt allmän styrketräning för att bibehålla/ förbättra kondition och allmän styrka för resten av kroppen.

OBS! Lyssna på kroppens varningssignaler! Smärta och stelhet under och efter träning bör analyseras.



Figur 13.

Nedåtpress av axlarna. Sitt på kanten av en bänk med händerna vid höfterna. Pressa ned axlarna och lyft kroppen några centimeter från sitsen. Upprepa 10 gånger i 3 omgångar.



Figur 14.

Rak armpress framåt. Belasta med gummisnodd eller dragapparat. Håll rak arm i axelhöjd och axlarna sänkta. Tryck armen rakt framåt och håll emot på tillbakavägen. Upprepa 20 gånger i 3 omgångar.

ÅTERGÅNGSFAS – VECKA 13–26

MÅLSÄTTNING

Återfå full stabilitet och koordination vid såväl maximal belastning som vid maximalt uthållighetsarbete, speciellt i axelledens ytterlägen.

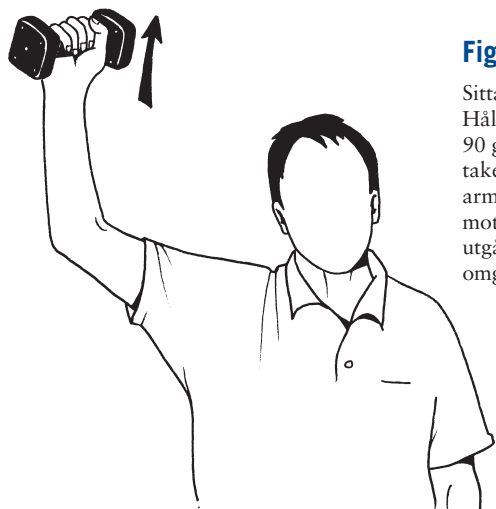
Återfå full motions- och idrottsfunktion.

METOD

Specifika motions- och idrottsrelaterade övningar med full belastning med avseende på rörlighet, koordination, teknik, uthållighet och styrka.

Uppvärmning. Utför uppvärmningen från uppbyggnadsfasen under 5–10 minuter med lätt till måttlig belastning.

Styrketräning. Fortsätt med övningarna i figurerna 1 till 4 samt 12 och 13 i 2 omgångar. Lägg till 1–2 omgångar med tyngre belastning. Utöka med övningarna i figurerna 15, 16, 17 och 18. Öka efter hand motståndet i alla styrkeövningar och minska samtidigt antalet upprepningar successivt till 10.



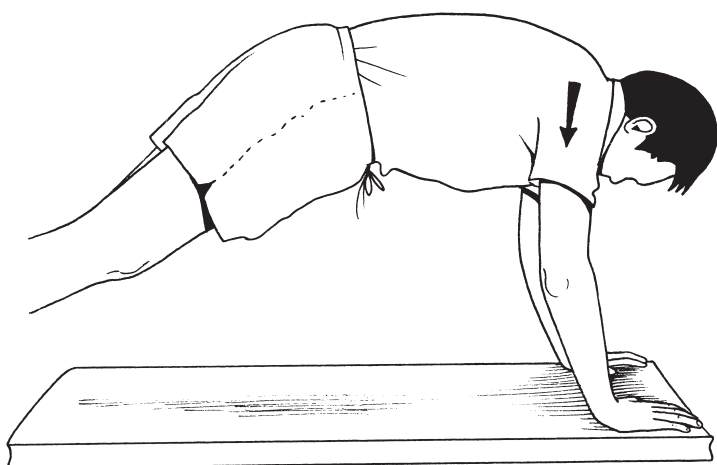
Figur 15.

Sittande eller stående press mot taket. Håll armen ut åt sidan med armbågen i 90 graders vinkel och handen upp mot taket. Lyft armen uppåt och sträck ut armbågen helt med hantel som motstånd. Sänk bromsande tillbaka till utgångsläget. Upprepa 20 gånger i 3 omgångar.



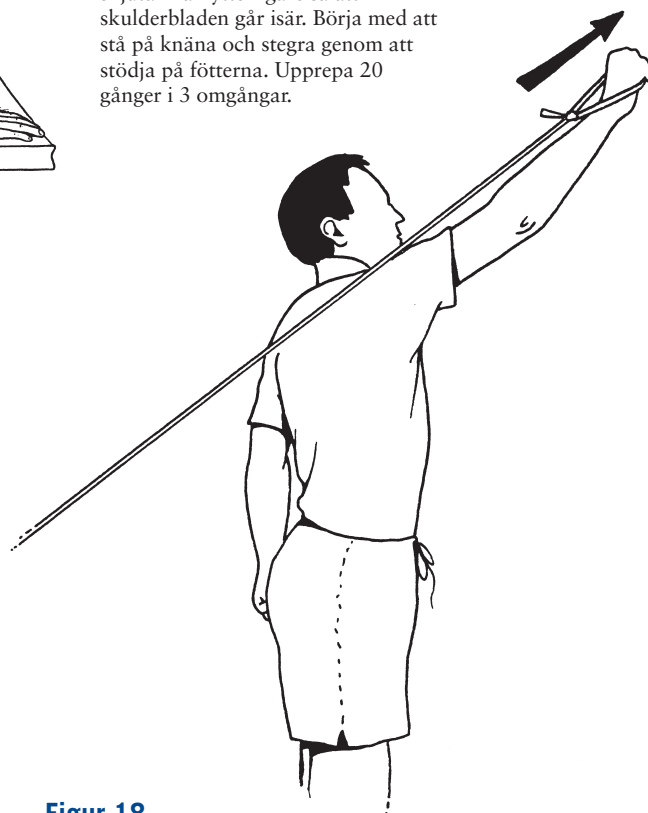
Figur 16.

Utåtroteration med armen lyft utåt. Belasta i dragapparat eller med gummi-band. Stå med rak rygg och sänkt skuldra. Håll axel och armbåge i 90 graders vinkel. Dra handen bakåt, bromsa rörelsen på tillbakavägen. Upprepa 20 gånger i 3 omgångar.



Figur 17.

Armhävningar. Avsluta med att skjuta ifrån ytterligare så att skulderbladen går isär. Börja med att stå på knäna och stegra genom att stödja på fötterna. Upprepa 20 gånger i 3 omgångar.



Figur 18.

Armpress i stående. Belasta med gumminodd eller dragapparat. Håll armen rak. Tryck armen framåt/uppåt. Håll emot på vägen tillbaka. Upprepa 20 gånger i 3 omgångar.

Stretching. Avsluta med stretching enligt övningarna i figurerna 9, 10 och 11.

Idrottsrelaterad träning. Återgå successivt till ordinarie motions- och idrottsaktivitet. Utför övningar i figurerna 1–4 samt 9 som uppvärmning innan aktivitet påbörjas som ställer höga krav på axelns funktion.

Inom racketsporter – träna smash och serve. Öka hastigheten och kraften i rörelsen successivt. Motsvarande gäller för t ex handboll och volleyboll. Inom simning – träna till en början kortare sträckor.

OBS! Koordination, styrka och uthållighet skall även tränas i axelledens olika ytterlägen. Där ställs stora krav på förmågan att stabilisera axelleden.