

Råd til deg med skuldersmerter

Skuldersmerte er utbredt og kan ha mange ulike årsaker. Behandling avhenger av spesifikk diagnose. Hvis skulderen din gjør vondt i mer enn seks uker, bør du oppsøke fastlege eller manuell terapeut. Har du vært utsatt for en akutt skade, bør du oppsøke lege straks. Ved moderate smerter kan du se situasjonen an en uke, før du bestiller time.

Sammen med fastlege eller manuell terapeut legges en plan for videre utredning og behandling. Om du henvises til videre undersøkelser som for eksempel røntgen eller MR, undersøkelse hos ortoped med sikte på operasjon eller behandling hos fysioterapeut kan det være noe ventetid før du kommer til. Fastlegen vil gi deg råd om hvilke smertestillende du eventuelt skal bruke i ventetiden.

Denne informasjonsbrosjyren er laget til deg som har skuldersmerte og som ønsker råd og veiledning i perioden før du kommer til utredning eller behandling.

Generelle råd

- **Bruk skulderen:** Ved de fleste tilstander som forårsaker skuldersmerte er det ikke farlig å bevege skulderen. Det er viktig at du sørger for å bruke armen så mye som du tolererer, uten at smertene/plagene forverres. Dette hindrer at du stivner til i skulderleddet og musklene som ligger rundt skulderen.
- **Gå tur:** Ta deg spaserturer der du fokuserer på å la armene henge avspent ned og la dem svinge naturlig med når du går. Kjenn etter om du «holder» skulderen anspent opp eller om du «låser» armen inntil kroppen. Klarer du å slippe spenningene?
- **Vurder tilrettelegging på arbeidsplassen:** Tenk over om det er forhold på arbeidsplassen din som kan tilrettelegges bedre. Sitter du for eksempel mye ved et skrivebord kan det være behov for en arbeidsplassvurdering slik at du får hjelp til å finne en god arbeidsstilling. Unngå/reduser arbeid i eller over skulderhøyde da dette ofte provoserer smerte.
- **Unngå/reduser ensformig arbeid:** Ensformig arbeid kan forsterke skulderplagene. Har du stillesittende arbeid ved pc: Reis deg opp og gå litt i løpet av arbeidsdagen. Rull på skuldrene.
- **Gjør lette øvelser daglig:** Øvelsene kan forebygge stivhet og lindre smerte i venteperioden. Se neste side.
- **Finn gode hvilestillinger:** Finn stillinger der du kjenner at hele armen og skulderen kan hvile når du for eksempel skal se på TV eller sove. Se neste side.

Øvelsesprogram

Gjør gjerne øvelsene flere ganger om dagen. Det er vanlig å kjenne litt smerte, men øvelsene skal ikke gi **betydelig økt smerte**.

Hvilestillinger for armen

Ligg på rygg.
Legg puter under den aktuelle armen. Legg hånden slik at armen slapper av. Du skal kjenne at armen og kroppen hviler.

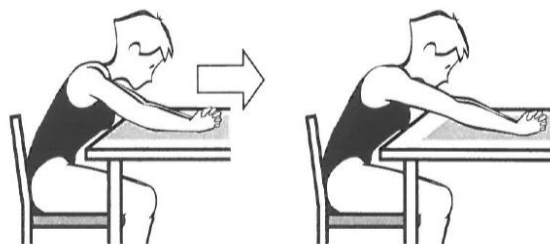


Legg den aktuelle armen oppå et par puter. Du skal kjenne at armen og skulderen er avslappet.
Sitter du i bil, buss eller på en benk – legg vesken eller jakken som støtte under armen.



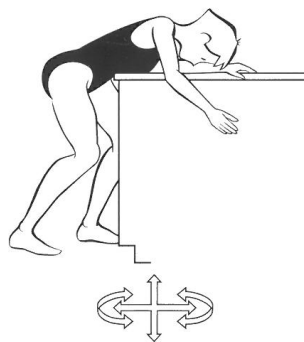
Glideøvelse

Sitt ved et bord.
Plasser armene på et håndkle/noe glatt og fold hendene.
La den aktuelle sidens arm gli fram og tilbake med hjelp av den friske armen.
Forsøk å holde en jevn rytme.
Utfør i 2-3 minutter.



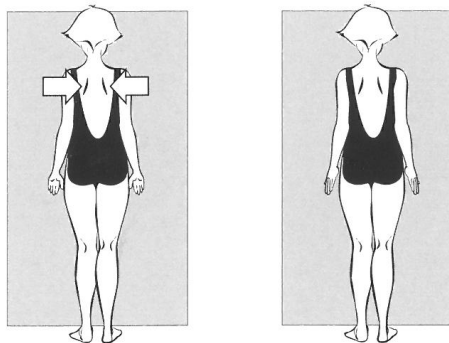
Pendeløvelse

Bøy kroppen fremover og støtt den friske armen og hodet på et bord. Knærne skal være lett bøyd. La den aktuelle armen henge ned så avslappet som mulig. Pendle armen forsiktig fremover og bakover. Fortsett sideveis og rundt i sirkel. Forsøk å holde en jevn rytme. Utfør i ca. 1 minutt.



Muskelkontroll rundt skulderbladet

Stå med armene hengende ned langs siden. Trekk skulderbladene lett sammen og ned. Behold lave skuldre og la armene henge avspente. Forsøk å holde en jevn rytme. Vend tilbake til utgangsstilling. Utfør 8-10 repetisjoner.



Tøyning av nakkemuskulatur

Sitt med rett rygg og lave skuldre. Bøy og roter hodet mot den friske siden. Trekk haken inn mot brystbenet. Fest blikket på den friske sidens fot. Juster deretter stillingen på hånden og hodet slik at det strammer. Hold i 20 sekunder. Vend tilbake til en stilling der det ikke strammer.



For videre anbefalt lesing om skuldersmerter, gå til Helsebiblioteket sine nettsider:
<http://www.helsebiblioteket.no/pasientinformasjon/muskel-og-skjelett/skuldersmerte>