

Informasjon til deg som har inneklemmingssyndrom og/eller skadet/slitt muskelsene i skulderen

Inneklemmingssyndrom

Ved inneklemmingssyndrom er det liten plass mellom selve skulderkulen (det vil si øvre del av overarmen) og beinet over (som er en del av skulderbladet). Dette kan føre til smerte og problemer med å bruke armen i det daglige.

Skadet/slitt muskelsene (degenerativ rotatorcuffruptur)

Spesielt fire muskler samarbeider om å skape stabilitet og gode plassforhold i skulderen; musklene supraspinatus, subscapularis, infraspinatus og teres minor. Muskene kalles samlet rotatorcuffen. Disse musklene ligger som en sammenflettet «kappe» eller «mansjett» rundt skulderleddet og stabiliserer skulderen når armen beveges i ulike retninger. Muskene smalner og blir til en sene som festes til overarmsbeinet.

Skade eller overbelastning i en eller flere av senene kan gi rift i eller total avrivning av senen. Dette kan føre til smerte, kraftsvikt og problemer med å bruke armen i det daglige.

Det er ikke uvanlig at man har både inneklemmingssyndrom og skadet/slitt muskelsene i skulderen da disse tilstandene er tett knyttet sammen.

Behandling

Mange pasienter vil ha god effekt av treningsterapi og henvises til fysioterapeut. Du får selv ansvar for å bestille time ved et fysioterapiinstitutt. Du får med deg fysioterapihenvisning og informasjonsskriv til behandlende fysioterapeut i dag.

Dersom du har forsøkt tilstrekkelig behandling i 3-6 måneder uten bedring av symptomene dine kan du ha behov for operasjon. Du kan da kontakte ortopedisk senter.

Generelle råd

- **Bruk skulderen:** Ved de fleste tilstander som forårsaker skuldersmerter 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 for å hindre 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 avspente 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 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 frem til du starter behandling hos fysioterapeut:** Øvelsene vil hjelpe deg å sørge for at du ikke stivner til i skulderen samt lindre smerter. 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 på låret for å støtte armen.



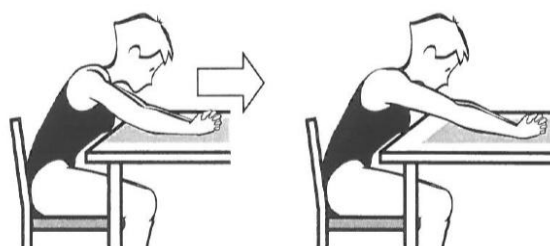
Glideøvelse

Sitt ved et bord.

Plasser armene på et håndkle og fold hendene.

La den aktuelle sidens arm gli fram og tilbake med hjelp av den friske armen.

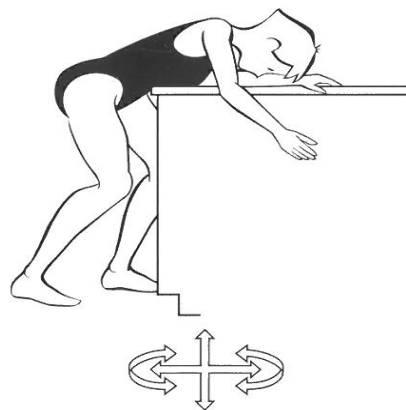
Forsøk å holde en jevn rytme. Utfør i 2-3 minutter.



Pendeløvelse

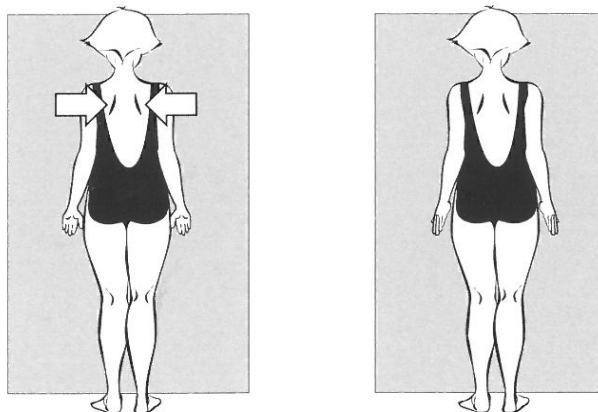
Bøy kroppen fremover og støtt den friske armen og hodet på et bord. Knærne skal være lett bøyd.

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 avspent. Forsøk å holde en jevn rytme. Vend tilbake til utgangsstilling. Utfør 8-10 repetisjoner.



Tøyning av nakkemuskulatur

Hold den aktuelle sidens arm bakover og nedover uten å vri eller krumme kroppen. 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.

