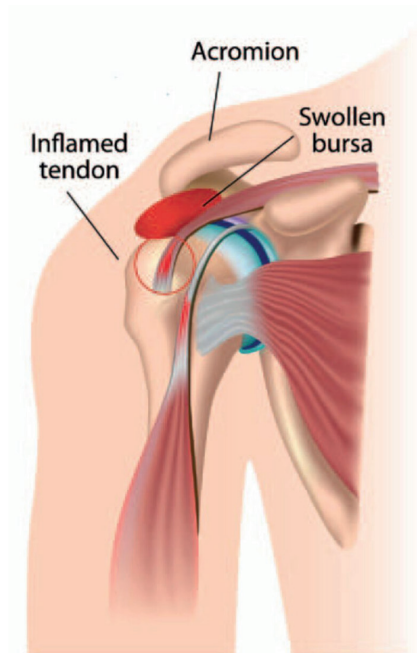


AXELSMÄRTA



VAD ÄR AXELSMÄRTA?

Axelsmärtor är ett mycket vanligt besvär som kan begränsa både vardagsaktiviteter och träning. En central struktur i sammanhanget är rotatorkuffen – fyra små muskler och deras senor som stabiliserar axelleden och möjliggör ett stort rörelseomfång. När rotatorkuffen blir överansträngd eller skadad uppstår ofta smärta, svaghet och nedsatt funktion i axeln.

VANLIGA ORSAKER

- Överansträngning av rotatorkuffen – återkommande, repetitiva rörelser eller hög belastning.
- Arbete med armarna ovanför huvudet – t.ex. målning, montage eller simning.
- Åldersrelaterad förslitning – senorna blir skörare med stigande ålder och riskerar partiella bristningar.
- Plötsligt trauma – fall på utsträckt arm eller en kraftig ryckbelastning.
- Dålig hållning – framtroterade axlar som ökar trycket på senor och slem säckar.
- Otillräcklig muskelbalans – svaghet i stabiliserande skulderbladsmuskler ökar belastningen på rotatorkuffen.

VAD KAN DU GÖRA SJÄLV?

- ✓ Skona axeln från tunga eller smärtande moment under den akuta fasen.
- ✓ Begränsa arbete med armarna ovanför axelhöjd tills smärtan minskat. Försök att aktivera skuldrorna genom att dra dem lätt bakåt varje gång du ska arbeta med dina armar, särskilt över axelhöjd.
- ✓ Undvik press-övningar (bänkpress, axelpress) som provocerar symtom.
- ✓ Lyft nära kroppen för att minska hävvarmen och belastningen på axelleden.
- ✓ Justera hållningen - försök undvika en hopsjunken hållning i brösttryggen som gör att axlarna skjuts fram.
- ✓ Avbryt eller anpassa aktiviteter som ger skarp smärta under eller efteråt.
- ✓ Kortvarig användning av smärtstillande kan underlätta träning och vila.



**HÄLSOMEDICINSKT
CENTER
VÅRDCENTRAL**

ÖVNINGAR VID AXELSMÄRTA

Sidliggande utåtrotation med eller utan vikt

Ligg på din bra sida med en vikt i din drabbade hand. Håll överarmen intill kroppen och böj armbågen till 90 grader. Håll armbågen vid sidan och lyft underarmen upp mot taket. Rulla inte bakåt under rörelsen.



Sidliggande abduktion med eller utan vikt

Ligg på din bra sida med knäna böjda. Håll eventuellt en liten vikt i din svagare arm. Placera armen på höften med armbågen rak. Lyft vikten/armen rakt upp i luften så att armen pekar upp mot taket. Håll den här positionen innan du sakta sänker ner armen mot höften igen.



Skulderbladsretraktion

Börja ståendes på händer och knän, med händerna under axlarna och knäna under höfterna. Håll armbågarna och ryggen raka under hela denna övning. Kom ner med bröstet mot golvet genom att sjunka ner i axlarna så att skulderbladen är avslappnade mot ryggraden. Håll den här positionen innan du lyfter din kropp genom att trycka ner händerna mot golvet och dra isär skulderbladen och runda brösttryggen. Din ländrygg ska inte rundas eller böjas under denna övning.



Låg rodd

Stå upprätt. Fäst ena änden av ett gummiband ordentligt till exempel i ett dörrhandtag och håll den andra änden i ena handen. Spänn bandet så att armen hålls framför dig. Håll skulderbladen dragna bakåt och nedåt. Dra armen bakåt mot bandets motstånd. Se till att du håller din armbåge rak under hela denna rörelse. Kontrollera rörelsen när du återför armen till startpositionen.



Pendelövning, avslappningsövning

Luta dig mot ett bord med din starka arm och låt din drabbade arm dingla framåt framför dig. Låt armen svänga bakåt, framåt, från sida till sida och i cirklar med hjälp av mjuka rörelser i kroppen. Ju mer du lutar din kropp framåt, desto mer sträcker du ut armen.

