

# Baltic Rehab AB

Av: Bengt Sandberg leg sjukgymnast/ergonom

## Fas 2 - Rehab Subakromiell dekompression vecka 3



Träna varje dag i 3 omgångar á 10 repetitioner á 5-10 sekunder/ reps/arm

Träna även den icke opererade armen på samma sätt

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Isometrisk förlängning av axeln				Stå rak vänd bort från väggen. För armen sträckt bakåt med tummen riktad framåt. Tryck mot väggen och hålla positionen i några sekunder, gå tillbaka till utgångsläget och upprepa.
2 - Isometrisk abduction av axlar				Stå rak vänd mot väggen. Vrid armen mot väggen med en böjd armbåge och tumme uppåt mot taket. Tryck mot väggen och hålla positionen i några sekunder, gå tillbaka till utgångsläget och upprepa.
3 - Isometrisk abduction av axlar				Stå upprätt med den aktiva sidan mot väggen. Sträck armen utsträckt mot väggen med tummen riktad framåt. Tryck mot väggen och hålla positionen i några sekunder, gå tillbaka till utgångsläget och upprepa.
4 - Isometrisk förlängning av axel med böjd				tå upprätt vänd bort från väggen. För armen bakåt med tummen uppåt mot taket. Tryck mot väggen och hålla positionen i några sekunder, gå tillbaka till utgångsläget och upprepa.
5 - Isometrisk böjning av axlar				Stå rakt med ansiktet vänd mot väggen. För armen sträckt mot väggen med tummen riktad framåt. Tryck mot väggen och hålla positionen i några sekunder, gå tillbaka till utgångsläget och upprepa.
6 - Sidliggande utåtrotation av axel				Ligg på sidan på en matta med en kudde under huvudet. Ligg med den översta armen in till kroppen med böjd armbåge så att underarmen vilar mot magen. Rotera den aktiva armen utåt.
7 - Skuldrans framsida			3 set x 30sek rep	Sitt på en stol med rak hållning i ryggen. Sträck armarna bakåt, samla händerna bakom ryggen och pressa dem lite bakåt och upp. Håll ställningen 20-30 sekunder medan du andas långsamt.



[Se video av dina övningar](#)