

2020-04-15

AXELSMÄRTA

Skademekanism

Överbelastningsskador är en vanlig orsak till axelsmärta. Det gäller framför allt då personen använder handen/armen i aktiviteter ovanför huvudet. Tillståndet kan uppkomma akut eller utvecklas smygande över tid.

Symtom

Smärta i axel eller överarm. Smärtan kan kännas både i aktivitet och i vila.

Prognos

Prognosen är god om behandling och ändring av arbetsställningar/träningsaktiviteter förbättrad kroppshållning påbörjas tidigt.

Undvik att arbeta länge med armarna långt ut från kroppen och rörelser som provocerar smärta.

TRÄNINGSRÅD

Syfte med träningen är att påskynda läkningsprocessen genom att övningarna ökar cirkulationen i axeln. En eventuell ökning av smärtan i samband med träningen är normalt men den bör ha klingat av före nästa träningstillfälle. Träna 2-3 ggr/dag.

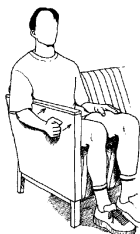


Pendla med armen 10 ggr



Spänn och slappna av axlarna 10 ggr

Sitt avspänt med sänkta axlar och tryck armen mjukt mot ex armstödet på soffa. Håll cirka 5 sek upprepa varje övning cirka 5 ggr.



Lätt tryck **inåt**



Lätt tryck **utåt**

Om smärtan/besvären inte blivit bättre inom 2-4 veckor, ta gärna kontakt med sjukgymnast/fysioterapeut inom Rehab Öppenvård på gamla sjukhuset i Norrtälje. Boka tid via 1177.se eller hemsidan www.tiohundra/rehabilitering, välj e-tjänster och logga in med mobilt bank-id eller annan e-legitimation. Du kan också boka tid på telnr. 0176-32 64 44.