

Axelträning – program i tre steg

Det här är ett träningsprogram som särskilt är tänkt att användas av personer som använder rullstol eller går med kryckkäppar. Upplägget är en successivt stegrad träning med utgångspunkt i axelledens muskler och funktion. Axelleden är genom sin konstruktion den ”svaga länken” för alla som sitter i stol eller går med kryckkäppar och kan förorsaka mycket problem. Programmet har kommit till stånd för att du ska kunna lägga upp träningen på ett korrekt sätt och i bästa fall undvika vanliga överbelastningsproblem. (Läs också om axlar och axelproblem i artikel i tidningen Reflex Nr 1. 2010.)

Successivt stegrad träning

Det viktiga är att först se till att bli stark i de små musklerna nära leden. Därefter komplettera med andra övningar.

- Basprogram I – du lär dig att stabilisera axeln och ser till att ha en bra hållning och utgångsställning för vidare träning. Basprogram I är det enda av programmen du använder om du har smärta eller tendens till smärta i axlarna.
- Basprogram II – du jobbar du vidare med hållningen, stabiliserar axlarna och lägger till ytterligare moment med särskild tonvikt på de små lednära musklerna i axelleden.
- Basprogram III - du går vidare till mer avancerad träning med att lägga till nya övningar och öka motståndet.

Basprogram I och II är sammansatta för att lätt kunna göras hemma med gummiband för styrketräning eller med hantlar. Basprogram III kan göras hemma eller på gym. På gymmet kan du få hjälp att översätta gummibands- och hantelövningarna till traditionell gymträning med dragapparater och maskiner. Är du stark i musklerna i axlarna och har god kroppskänsla kan du klara av Basprogram I och II på några veckor. Är du svag kan det ta betydligt längre tid. Det viktiga innan du går vidare till Basprogram III och mer vanlig styrketräning är att du skall:

- Kunna behålla din utgångsposition i alla övningar
- Känna att du har blivit starkare i de muskler du har tränat
- Vara smärtfri innan du ökar kraven

Övningarna finns med bilder och instruktioner i Styrketräningsprogram Axlar: Bas I, II och III samt stretching på www.spinalis.se / Hälsa & Livsstil, leta under Dina hälsoverktyg. Några av övningarna har alternativa utgångslägen för att träna samma rörelse. De presenteras som A, B eller C.

Motverka muskulär obalans

En stor del av det dagliga muskelarbetet sker framför kroppen. Det innebär att musklerna på överkroppens framsida, som bröstmusklerna, musklerna på axlarnas framsida och armarnas böjarmuskler, blir starka medan musklerna på överkroppens baksida blir otränade vilket ger obalans i muskelstyrkan. När man kör rullstol och sköter sina dagliga förflyttningar endast med armkraft blir det ensidiga muskelarbetet ytterligare accentuerat. Samma sak gäller för den som går med kryckkäppar.

Specialisternas uppfattning är att obalans mellan muskelgrupperna i sig innebär risk för framtida axelbesvär. Det här programmet är inriktat på att du skall träna dina svagare muskler för att få bättre balans. Därmed får du bättre funktion både i vardagsliv och i motions- och idrottssammanhang samtidigt som risken för axelproblem minskar.

Material

För att genomföra programmen behöver du:

- Gummiband, gärna av ett par olika hårdhetsgrader. (Du ska klara att göra 12 – 15 repetitioner. Om du inte orkar göra 12 repetitioner så har du ett gummiband som är för hårt. Om du däremot orkar göra hela 25 repetitioner, så har du ett gummiband som är för mjukt). Dubbelvikt eller kortat gummiband ger ökat motstånd.
- Hantlar, gärna en lite lättare och en som är något tyngre. (De får inte vara tyngre än att du orkar göra 12 – 15 repetitioner i sträck av övningen). Viktmanschett om du har dålig handfunktion.
- En träningsmatta eller stor frottéhandduk om du gör golvövningarna.

Träningstips

- Sitt (eller stå) med så god upprätt hållning som möjligt. En mjuk korsett ger stabilitet åt bålen och ger en bra hållning och utgångsposition för axlarna vid träning.
- Uppvärmning. Om du värmer upp på armcykel: Sitt inte för nära armcykeln. Du ska kunna sträcka ut i armbågen när handtaget är längst bort från dig. Ha inte heller armcykeln för högt placerad. Undvik att arbeta med armarna i högt läge eftersom det sliter mer på axlarna. Det ska kännas bekvämt!
- Stretcha lätt i nacke och axlar efter passet.

Vid gymträning:

- Lägg något hårt, till exempel en vikt under tippskyddet så att stolen inte lutar bakåt vid pressövningar. Alternativt att du lägger hantlar på fotbågen (eller att någon håller i den) så att stolen inte tippas.
- Rullstolen ska vara låst. Bra bromsar och pumpade däck är viktigt så att stolen står still under övningarna.

För dig med neurologiskt funktionsbortfall och svaghet i bålen:

- Ha gärna en strapp runt magen om du har dålig bålbalans. (Ett alternativ till sittande träning är också att göra övningarna liggande eller på tippbräda.)
- Låt någon hålla dina axlar vid latsdrag och rodd.
- Ha en kudde som stöd i knäet vid flyes-övning med dragapparat
- Kroka armbågen runt handtagen på stolen vid exempelvis bicepsövning.

För dig med neurologiskt funktionsbortfall och svaghet i händerna:

- Ha gärna en långärmad tröja under viktmanchetten så sitter den fast bättre på underarmen.
- Eftersom fingrarna sträcks ut och du lätt tappar greppet så kan det vara bra att ha en handske med krok.

Så här startar du träningen

När du har gjort övningen 12-15 gånger, det vill säga ett ”set”, vilar du en till två minuter. Därefter byter du till nästa övning alternativt, gör samma övning en eller två ”set” till eller enligt överenskommelse med din tränare eller sjukgymnast.

Övningarna är utvalda

Förutom de muskler som du ändå kommer att vara stark i, som bröstmusklerna, för att fungera i rullstol och med förflyttningar, behövs styrka i muskler som:

- gör själva leden stark. Det ger kontroll och minskar skaderisk.	Övning nr 3 och 6
- drar armen intill kroppen och hjälper till att hålla ledkulan på plats. Man är ofta är stark i armens uppåtförare men svag i nedåtförarna vilket skapar muskulär obalans.	Övning nr 7
- trycker axeln nedåt och håller ihop skulderbladen bak på ryggen, viktiga muskler vid förflyttning.	Övning nr 8, 9 och 10
- sträcker i armbågen - viktigt vid rullstolskörning och vid förflyttning	Övning nr 11

Övningarna finns med bilder och instruktioner i Styrketränningsprogram Axlar: Bas I, II och III samt stretching på www.spinalis.se / Hälsa & Livsstil, leta under Dina hälsoverktyg. Några

Programmets ursprung

Programmet har utarbetats i samarbete med Leg sjukgymnast Marie Alm som har specialiserat sig inom området skulderledsbesvär i gruppen personer med ryggmärgsskada. Programmet har tidigare publicerats i Friskbok för dig med rörelsehinder, Wahman K, Lagerström A-C samt i Skulderleden, Vårdprogram för patienter med ryggmärgsskada och skulderledsbesvär, Alm M, Levi R.

Basprogram I

Träning av skulderstabilitet och hållning. Också ett program att använda vid smärta. Många är svaga i musklerna på överkroppens baksida och har också strama bröstmuskler. Denna kombination ger lätt en ihopsjunken sittställning med uppdragna och framskjutna axlar, en utgångsposition för armrörelser som inte främjar axelfriskhet. En hållning, med rak rygg och sänkta och tillbakadragna axlar däremot, ger en sittställning med ett optimalt utgångsläge såväl för körteknik, om du sitter i stol, som allt arbete som engagerar axlarna. Det är ett utgångsläge som förebygger framtida axelproblem.

Det här programmet kan även de flesta som redan har axelbesvär klara utan att förvärra sina problem. Den första träningen handlar alltså om att dra tillbaka skulderbladen bak på ryggen och förbättra hållningen.

Program

Rekommenderad träning: daglig eller enligt särskild rekommendation.

Starta med att sätta dig ordentligt i stolen. Hitta din utgångsposition med, öppet bröst och sänkta och tillbakadragna axlar och rak rygg (arbeta gärna framför en spegel).

Nr	Övning	Program
1	Hållningsträning/Axlar	Bas I
2	Hållningsträning/Skulderblad	Bas I
3 A	Bakåtförande av axel och skulderblad (alternativ övning 3B eller 3C)	Bas I
4 A	Bröstpress/Framåtförande av axel (alternativ övning 4B eller 4C)	Bas I

Basprogram II

Fortsatt träning av skulderstabilitet och hållning som i Basprogram I, med tillägg av träning för axelledens små muskler (rotatorkuffen) och armens inåtförare; övningarna 5,6 och 7. Rotatorkuffen, är ett samlingsnamn för de små djupt liggande lednära muskler som håller ledkulan på plats i axelleden. Innan du ger dig på nästa steg, Basprogram III, att träna de större, synliga musklerna runt skuldran, så är det mycket viktigt att de här stabiliserande musklerna har tillräcklig styrka.

Program

Rekommenderad träning: daglig eller enligt särskild rekommendation
Starta med att sätta dig ordentligt i stolen och hitta din utgångsposition, se Bas I.

Nr	Övning	Program
1	Hållningsträning/Axlar	Bas I
2	Hållningsträning/Skulderblad	Bas I
3 A	Bakåtförande av axel och skulderblad (alternativ övning 3B eller 3C)	Bas I
4 A	Bröstpress/Framåtförande av axel (alternativ övning 4B eller 4C)	Bas I
5 A	Utåttrotation i axelleden (alternativ övning 5 B)	Bas II
6 A	Inåttrotation i axelleden	Bas II
7	Nedåtdrag	Bas II

Basprogram III

Syftet med Basprogram III är att träna upp styrkan i de muskler där man ofta är svag men som är viktiga för det dagliga livet, det vill säga funktionell typ av träning. Övningarna är som i sedvanliga styrketränningsprogram och ställer som sådana stora krav på axeln. Förutsättningen för att du ska vara redo för övningarna är att du kan stabilisera skuldra och skulderblad, är smärtfri i axlarna och hittar din utgångsposition för träning (se Bas I och II). Du kan nu också successivt öka belastningen i träningen och gå från många repetitioner med liten belastning till färre repetitioner med större belastning

Program

Rekommenderad träning: 2-3 gånger i veckan eller enligt särskild rekommendation. Starta med att sätta dig ordentligt i stolen och hitta din utgångsposition. OBS! hållnings- och stabilitetstövningar utgör stommen i träningen och ska följas med livslångt! Uppvärmning ca 6 minuter (armcykel, luftboxning eller liknande) med syfte att öka cirkulationen i armar, axlar och rygg. Avsluta med stretching.

Nr	Övning	Program
3 A	Bakåtförande av axel och skulderblad (alternativ övning 3B eller 3C)	Bas I
4 A	Bröstpress/Framåtförande av axel (alternativ övning 4B eller 4C)	Bas I
5 A	Utåttrotation i axelleden (alternativ övning 5 B)	Bas II
6 A	Inåttrotation i axelleden	Bas II
7	Nedåtdrag	Bas II
8	Latsdrag/ Tränar övre delen av ryggen	Bas III
9	Dips/Pressar skuldra och skulderblad nedåt	Bas III
10	Skulderträning/Stabiliserar skulderna	Bas III
11	Armsträck/Sträcker armbågen	Bas III
12	Biceps/Böjer armbågen	Bas III