

Få hjälpmedel och hård och intensiv träning – det är en förlegad träningsfilosofi. Forskning visar att det gäller att tänka mer långsiktigt, träna "smartare" och vara mer frikostig med avlastande hjälpmedel för att undvika axelbesvär. Var rädd om dina axlar. De ska hålla länge!

# Så undviker du axelproblem

## MÅ BRA

» De negativa konsekvenserna kan bli stora med minskad möjlighet till självständig vardagsaktivitet. «



**Anna-Carin Lagerström** är sjukgymnast och hälsopedagog på Stiftelsen Spinalis.

**MEJLA DINA FRÅGOR TILL:**  
mabra@nhr.se

**J**u äldre vi blir, desto skörare blir vi i muskler och leder och lite ont här och där får vi nog räkna med. Men har du ont från axlarna ska du vara uppmärksam och inte stå ut för länge. Axlarna är alldeles för värdefulla, speciellt för personer som använder rullstol och som är helt beroende av sina armar.

Betrakta smärtan som en varningssignal på att något inte står rätt till och sök hjälp och behandling. Det kan förhindra att en mer allvarlig och svårbehandlad axelåkomma uppstår. Det finns mycket att göra, såväl för att lindra smärta som att förebygga axelbesvär.

Uppmaningen kommer från Marie Alm. Hon är sjukgymnast och har under många år intresserat sig för och studerat området hur man ska förebygga och behandla axelproblem bland personer som använder rullstol.

**MÅNGA HAR AXELBESVÄR.** Särskilt utsatta är de som ofta arbetar med armarna uppåtlyfta, som snickare och målare eller med armarna ut från kroppen, som snabbköpskassörer eller simmare.

Bland personer som dagligen använder rullstol eller kryckor för sin förflyttning är axelbesvär också mycket vanligt. Inte så konstigt med tanke på de stora krav som ställs på axelleden. Axlarna och armarna får ju kompensera för förlorad benfunktion och utsätts för större



belastning än vad leden egentligen är konstruerad för.

Det är lätt att muskler och senor blir överbelastade och reagerar med inflammation och smärta. De negativa konsekvenserna kan bli stora med minskad möjlighet till självständig vardagsaktivitet. Den som dagligen använder rullstol eller kryckor har ju dessutom ofta svårt att vila från påfrestande aktiviteter vilket försvårar läkningen.

Marie Alm menar att vi inte ska acceptera axelsmärta så lättvindigt utan försöka göra något åt problemen i stället.

## FÖREBYGG AXELPROBLEM:

- ✓ Träna styrkan, särskilt de små musklerna inne i leden, rotatorkuffen, musklerna på axelns baksida och de som håller in skulderbladen mot kroppen.
- ✓ Upprätthåll god rörlighet och hållning. Sär-



**Ömtålig kroppsdel.**  
Smärta i axlarna är mycket vanligt  
bland rullstolsanvändare.

FOTO: ISTOCKPHOTO

skilt viktigt att töja bröst- och nackmuskler som ofta blir strama och ger framdragna axlar.

#### OM DU ÄR RULLSTOLSANVÄNDARE:

- ✓ Ha en så lättkörd rullstol som möjligt (lätthalanserad och med välpumpade däck).
- ✓ Ha så upprätt sittställning som möjligt. En sittställning med krokig rygg och framskjutna axlar ger ett dåligt anatomiskt läge för axeln med ökad skaderisk. Hjälpt med sittanpassning i rullstol och/eller elastisk korsett kan ge rakare sittställning för den med dålig bålbalans.
- ✓ Skaffa dig en bra avslappnad teknik för rullstolskörning (lång drivfas och mindre frekvens på drivringen).
- ✓ Använd hjälpmedel, till exempel glidbräda vid förflyttning, så fort du har ont eller om du har svårt att klara ett moment.
- ✓ Undvik att lyfta föremål långt ut från kroppen med rak arm, till exempel rullstolen in i

bilen. Om du i stället lyfter med böjd armbåge (med biceps) nära kroppen minskas belastningen på axeln.

#### VID SMÄRTA:

- ✓ Undvik rörelser som smärftar. Till exempel brukar det gå lättare att förflytta sig mot den smärtande sidan än tvärtom.
- ✓ Sök hjälp av läkare eller sjukgymnast för att ta reda på orsaken till smärtan och få rätt behandling.
- ✓ Träna cirkulationen i axeln. Det innebär mycket lätt och avlastad rörelseträning som gynnar återhämtning och läkning. Först när du uppnått smärtfrihet kan du börja med uthållighetsträning.
- ✓ Se över förflyttnings- och rullstolsteknik och behov av hjälpmedel för att avlasta axlarna. Avlastning vid rullstolskörning kan vara att använda eldrivna hjul (typ e-motion). ✗

## Skuldran rörligaste led

**Skulderleden** är kroppens rörligaste led, ett komplext maskineri bestående av tre skelettdelar, fyra leder och 16 muskler som samarbetar för styrka, stabilitet och rörlighet.

**Muskler** som är särskilt viktiga för ledens stabilitet kallas med ett samlingsnamn rotatorkuffen. Dessa muskler håller ledkulan på plats i ledhålan och förhindrar att kulan driver upp i ledtaket vilket ger risk för inklämning av senor och ledstrukturer.

**Vanliga** skulderbesvär hos aktiva rullstolsbrukare är just inklämning (*impingement*) där senor från rotatorkuffen vanligen är engagerade. Även artros i nyckelbensleden är vanligt. Skador på senor och ledstrukturer ger upphov till inflammation och smärta och ökar risken för vidare skador.

**Vanligaste** symtomen vid skulderbesvär är kraftlöshet, svårighet att lyfta armen ovanför axelplanet, besvär att belasta axeln till exempel vid förflyttning och rullstolskörning.

**Beroende** av skadans omfattning kan en del personer ha nästan konstant smärta medan andra endast besväras vid vissa påfrestande aktiviteter.

#### MER PÅ:

[www.spinalis.se](http://www.spinalis.se)  
Hälsa & Livsstil,  
axelprogram finns under  
Dina hälsoverktyg