



# Institut for Idrætsmedicin København

## Retningslinier for tung langsom styrketræning - Mod supraspinatus tendinopati

1. Træn 3 gange ugentligt.
2. Hver træning består af 3 øvelser (se næste side).
3. I hver øvelse udfører du 3 sæt.
4. Du skal starte med at køre 15 maksimale gentagelser i hvert sæt i den første uge.
5. Herefter arbejder du dig gradvist ned i gentagelser, og op i vægt, så du når 6 maksimale gentagelser efter uge #8.
6. Belastningen skal være så tung, at du kun lige kan gennemføre de planlagte antal gentagelser.
7. Det må godt gøre ondt MENS du laver øvelserne, men smerten må ikke blusse op efterfølgende.
8. Det er meget vigtigt, at du laver bevægelserne meget langsomt. Brug mindst 6-8 sek. på hver gentagelse (3-4 sek. opadgående og 3-4 sek. nedadgående).
9. Du kan forvente at opleve en effekt efter 3-4 uger.
10. Fortsæt træningen i mindst 12 uger og gerne længere (vedligeholdende træning).
11. Alle aktiviteter (med undtagelse af den tunge langsomme styrketræning) som resulterer i smerte, bør undgås i genoptræningsperioden.
12. Spis ikke "gigtpiller" (NSAID) under genoptræningsperioden.



# Institut for Idrætsmedicin København

## Tung langsom styrketræning mod supraspinatus tendinopati - Øvelsesbeskrivelse



### Udførelse:

- Sideliggende udadrotation
- Vægten bevæges langsomt mod gulv og tilbage til udgangspunktet vist på billedet
- Bevægelsen begrænses til skulderleddet

### Specielt:

- Håndklæde understøtter overarm
- Hoved kan med fordel understøttes med pude e.l.



### Udførelse:

- "90/90" udadrotation
- Vægt bevæges langsomt fra lodret til vandret og tilbage til udgangspunkt
- Albuen understøttes af anden arm

### Specielt:

- Overarm holdes i vandret plan
- Bevægelsen foregår om akse gennem albue og skulder



### Udførelse:

- "Empty can"
- Vægt holdes i strakt arm i skulderhøjde med tommelfinger pegende nedad
- Vægt bevæges langsomt nedad (ned til hoften)
- Herfra bevæges vægten (stadig kun i frontal plan) til udgangspunktet som vist på billedet

### Specielt:

- Hæv ikke armen højere end vandret