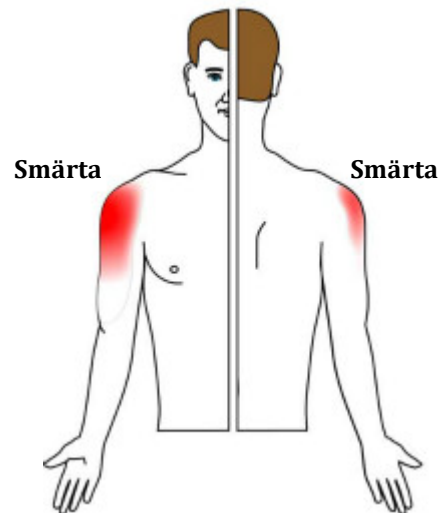
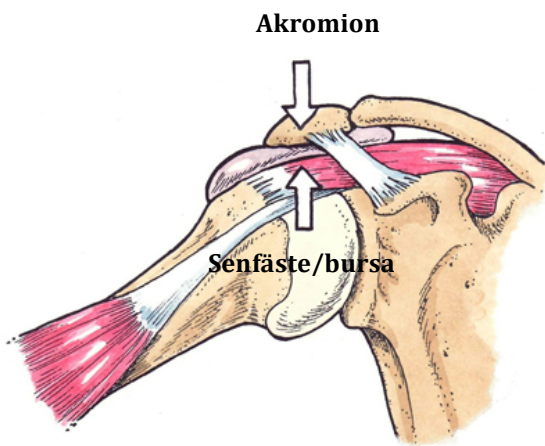


Informationsblad kring Impingement i axel

Impingement (inklämning) är den vanligaste orsaken till att man får ont i axeln. Smärtan upplevs i axel och överarmens utsida eller framsida. Smärtan framkallas av armrörelser kring 90 grader eller i vissa rotationer av armen. Det kan vara en huggande smärta, värk, ömhet, kraftlöshet eller stelhet. Smärtan vid impingement beror på att man klämmer antingen slemsäcken (bursan) eller något av senfästena i axeln för de muskler som fäster högst upp på överarmen. En bakomliggande orsak till dessa skador kan vara en förändrad form på axelledens övre begränsning (akromion) eller dålig skulderbladsfunktion. Men ofta handlar det om felaktig position och hållning vid upprepade rörelser eller tung träning.



Rekommendationer

- Prognosen för att bli helt återställd är god över tid.
- Undvik smärtande belastningar eller rörelser.
- Stretcha bröstmusklerna och var noga med din hållning, speciellt när du sitter vid dator, arbetar i trädgården, putsar fönster eller tränar.
- Det är alltid bra att röra på sig, dagliga promenader med naturliga armrörelser är att rekommendera. Näringstillförsel till senor och muskler sker genom att man är aktiv.

Axelsmärtan går ofta i perioder och om du får mer ont är det viktigt att du notera i vilken situation och var smärtan upplevs. Det är viktigt för att kunna utvärdera effekten av behandlingen och hur man skall gå vidare med behandling av ditt Impingement.

Övningar

Reps: Set:

Reps: Set:

Reps: Set: