

Unngå skuldersmerter – basisprogram

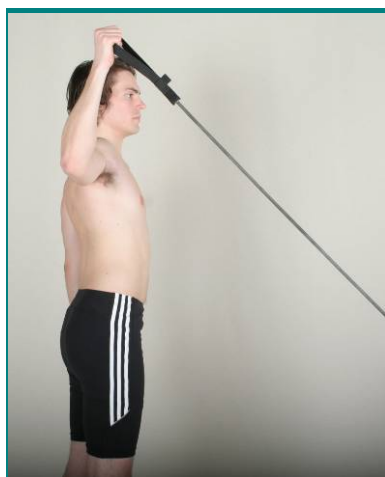
Treningsprogram for å forebygge kastskulder baserer seg på de samme øvelsene og prinsippene som vi benytter ved opptreningen av pasienter med skulderskader. Men i stedet for å begynne denne treningen etter at skulderleddet er tøyd ut og skadet, lønner det seg for kastutøvere å starte slik trening tidlig i karrieren. Slik kan du unngå skade!

Det første målet med treningen er å trene opp styrke og muskulær utholdenhet i muskulaturen som stabiliserer skulderleddet, det vil si rotatormansjetten (supraspinatus, infraspinatus, teres minor og subscapularis) og muskulaturen som stabiliserer skulderbladet, det vil si trapesmuskelen (trapezius) og sagmuskelen (serratus anterior). Disse relativt små musklene utgjør den indre skuldermuskulaturen, og i motsetning til de store ytre musklene omkring skulder og brystkasse, som har som oppgave å sette maksimal kraft og fart på armen, har de indre musklene som primæroppgave å sikre at skulderkula er midt i leddet, og at skulderbladet er i en mest mulig hensiktsmessig posisjon til enhver tid. Faktisk er det slik at maksimal styrketrening i form av benkpress, pullover, nedtrekk og lignende øvelser som brukes mye av kastutøvere, kan øke risikoen for skuldersmerter. Blir du veldig sterk i de store ytre musklene, blir farten på armen stor, og de indre, stabiliserende musklene klarer ikke lenger å henge med.

Det andre målet er å legge vekt på å trene samspillet mellom disse musklene i stadig mer krevende øvelser som kontrollerer posisjonene til skulderleddet og skulderbladet. I tillegg hører tøyningsøvelser med, spesielt for å motvirke at muskulaturen og leddkapselen på baksiden av leddet blir kortere. God stabilitet i muskelkorsettet omkring ryggspylen og bekkenet er også viktig.

Styrkeøvelser for rotatormansjetten kan gjøres med trekkapparat, med vekter (liggende på benk) eller med strikk. Det finnes spesielle strikker for dette formålet som er veldig greie å bruke; de kan alltid være med i treningsbaggen slik at øvelsene kan gjøres overalt, for eksempel som oppvarming til trening. Strikkene finnes også i flere utførelser med ulik elastisitet, fra veldig tøyelige til lite tøyelige. Treningen bør gjøres med en blanding av maksimal styrketrening (tyngre vekter / stivere strikk, maksimalt 8–10 repetisjoner til utmattelse) og muskulær utholdenhetstrening (lettere vekt / mer tøyelig strikk, hvor utøver klarer minst 20–25 repetisjoner).

Eksempler på øvelser:



Styrkeøvelse for rotatormansjetten

Dersom du trener med strikk eller trekkapparat, trener du i stående stilling (dette er også bra for å trene på kjernestabiliteten omkring rygg og bekken). Start med overarmen løftet slik at den er parallell med underlaget. Målet er å rotere armen bakover mot motstand med full kontroll på skulderkula og skulderbladet.



Styrkeøvelse for rotatormansjetten

Gjør motsatt bevegelse i forhold til forrige øvelse; målet er å rotere armen bakover mot motstand med full kontroll på skulderkulen og skulderbladet.



Styrketrening for trapes- og sagmuskelen

Disse musklene, som stabiliserer skulderbladet bak på brystkassen, trenes i stående stilling. Strikken kan knyttes rundt venstre fot når du trener høyre skulder. Ved å løfte i høyre skulder trenes deler av disse musklene, som vist på bildet. Ved å bøye enda lenger bakover får du også med andre deler. Du kan også belaste andre deler av muskulaturen med denne øvelsen ved å holde strikken vekk fra kroppen med venstre hånd i ulike stillinger.



Styrketrening for trapes- og sagmuskelen

Utøveren ligger på siden på høyre albue mens han trener på stabilitet i rygg og kontroll av skulderbladet på høyre side. Armen, utøveren støtter seg på, er bøyd 90 grader. Øvelsen blir vanskeligere med en vekt i venstre hånd.



Koordinasjonstrening med racket

I stående stilling balanserer du racketen på én finger uten å flytte føttene, flytt armen til nye posisjoner hele tiden. Varighet: 3 minutter



Koordinasjonstrening med fitnessball

Utøveren ligger på ryggen mens han balanserer ballen. Skift stadig stilling i skulderen slik at ballen flyttes opp over hodet, ned mot beina, mot midtlinjen og vekk fra midtlinjen. Varighet: 3 minutter



Bevegelighet i øvre del av ryggspylen

Målet er å klare å rette ut krumningen i ryggspylen midtre og øvre deler. Utøveren leier seg med albueie mot veggien med fingrene plassert øverst på ryggspylen (men nedenfor nakkevirvlene). Tøy denne delen av ryggspylen slik at krumningen rettes ut; behold samme stilling i korsryggien.



Bevegelighet i øvre del av ryggspylen

Ligg på ryggen på en fitnessball, rull forsiktig opp- og nedover mens du tøyer bakover med vekt på den øvre, krumme delen av ryggspylen.



Bevegelighet i øvre del av ryggspylen

Her er det samme målsetting, sittende i en stol.



Bevegelighet i bakre del av skulderleddet

Ligg på siden med høyre arm bøyd 90 grader. Venstre arm brukes til å presse skulderkulen bakover og tøy høyre arm mot midtlinjen. Hold stillingen i 40 sekunder.

Et stort utvalg øvelser, som stiller større krav til koordinasjon av den stabiliserende muskulaturen, finner du på Olympiatoppens sider, www.basistrening.no.