MEDEMA® Carefully chosen

Lojer Speed Pulleys: Övningar för överkroppen

1. Axelrotationsövning

Denna övning kan vara mycket lämplig för att öka rörelseomfånget, exempelvis efter en axeloperation. Med ett statiskt drag från remskivan kan du "störa" normal kontroll av armen. Patienten ska fokusera på rörelsens kvalitet, inte hastigheten. Denna övning kan modifieras till att bli mycket lätt, så att den kan utföras även omedelbart efter att patienten har slutat använda mitella. Startmotståndet från remskivan kan ställas in så lågt som 0,5 kg, så det blir en mjuk och enkel start på en progressiv rehabilitering.

2. Axelryck framåt i remskivan

Detta är en utmärkt övning för att öka dragkraften i patientens axel, och den lämnar också terapeuten fri att kontrollera och vägleda patienten när de utför övningen.

3. Rotatorcuffövning

Beroende på rörelsens hastighet kan denna övning användas för väldigt olika syften. Övningen kan göras så att det koncentriska arbetet görs snabbt, och sedan för du tillbaka armen långsamt (excentriskt arbete).
Med Lojer Speed Pulley förblir motståndet detsamma under hela övningen, medan till exempel vid användning av träningsband kommer motståndet att förändras under vägen och du inte kommer att uppnå samma effekt för rörelsen och övningen. Detta minskar också rörelseomfånget.

Denna övning är också bra för att öka styrkan. Se till att du tränar olika startpositioner och vinklar. För patienter som arbetar med armarna över axlarna (t.ex. bilmekaniker, volleybollspelare) är detta en fantastisk övning. Du kan också prova denna övning med explosiva rörelser för att träna dina plyometriska färdigheter. Kom ihåg att vid rehabilitering brukar detta passa bäst i den senare delen av rehabiliteringsprocessen.

4. Längdskidåkning / stakning

Detta är en bra grundövning för hela kroppen. Håll ett öga på scapula och dess rörelsekontroll under hela övningen. Kraften i denna rörelse skapas från hela kroppen med en bra rytm. Kroppen ska fungera som en "piska" då kraften skapas från benen, bäckenet, genom överkroppen och slutar i armarna.
Genom att lägga mer vikt på viktmagasinet kan denna övning göras mycket svår för patienten. Se till att patienten lutar sig in/fram och trycker ner med magmusklerna och armarna.

5. Stående rodd

Detta är också en bra grundövning för axelregionen och skulderbladet.
Ger styrka till armar, mage och ryggmuskler, men även för rörelsekontroll och styrka i bålmuskulaturen.