

# Skulder/nakkehold

*For dig med smerter eller manglende bevægelighed i skulder eller nakke.*

*Du har måske skulder-nakkebelastende arbejde på kontor eller andet arbejde med mange ensidigt gentagne belastninger, der Eks kan give indeklemnings og holdnings holdningsproblematikker, eller genoptræning efter kikkert operation i skulderen.*

*Fokus på at bedre stabilitet og evt. bevægelighed af nakke og skulder.*

*Træningen tilpasses kontinuerligt din oplevelse af smerte og hævelse.*

*Der gives vejledning i og forslag til selvtræning, under og efter forløbet.*

*Der vil bl.a. være fællestræning som tilpasses dit niveau.*

- Deltagerne varmer selv op inden træning, eks med kosteskaft i trisser eller med elastik.*
- Træningen kan indeholde følgende passiv og aktiv ledmobilisering eks i trisse eller MTT udstyr.*
- Muskel og sene træning med elastik, vægte eller MTT udstyr. Særligt fokus på de stabiliserende muskler omkring selve skulderen og skulderbladet.*
- Evt styrketræning med frie vægte, i maskiner og funktionel træning rettet mod idræt eller sport.*
- Træningen progredieres individuelt og der instrueres i evt. selvtræningsøvelser.*

*Pris fra: 635,-*