

Pasientinformasjon ved subakromiale smerter

Hva er subakromiale smerter? - Subakromiale smerter er den vanligste formen for skuldersmerte og kan komme av irritasjon i sener og bursa i skulderen. En sene er et sterkt bånd med bindevev som fester en muskel til en knokkel. En bursa er en liten slimpose som ligger mellom muskulatur eller sener og knokler, og gjør at de glir lettere mot hverandre.

Smertene kan komme etter en skade, en akutt overbelastning eller utvikle seg gradvis over tid. Mye ensformig arbeid, arbeid med hendene over skulderhøyde og tungt arbeid kan bidra til subakromiale smerter.

Hva er symptomene på subakromiale smerter? - De fleste har smerter på utsiden av skulderen og ned på utsiden av overarmen. Smertene blir vanligvis verre ved å løfte armen ut til siden og over skulderhøyde.

Hva kan jeg gjøre selv? – For mange vil smertene bli bedre av seg selv, men det kan ta noen uker eller måneder. For å hjelpe skulderen din til å bli bedre bør du:

- Være så aktiv som mulig. Hvis en aktivitet gjør smertene verre, bør du tilpasse eller unngå aktiviteten.
- Ta smertedempende medikamenter om nødvendig. Dersom du er usikker, kontakt legen din.

Øvelser kan være en effektiv behandling for skuldersmerte. Noen klarer å trene seg opp selv, mens andre kan ha nytte av oppfølging hos en fysioterapeut. Fysioterapeuten kan gi deg grundig veiledning og informasjon om hvorfor, hvordan og hva du bør trene.

Et treningsopplegg for subakromiale smerter inneholder øvelser for å trene opp bevegelighet, styrke og kontroll i skulderen, slik at du kan komme tilbake til de aktivitetene du ønsker.

Hvis jeg ikke blir bedre? - Snakk med legen din og/eller fysioterapeuten om du bør undersøkes grundigere eller forsøke en annen type behandling.

Trenger jeg bildeundersøkelser som MR og røntgen? – Bildeundersøkelser er generelt ikke nødvendig ved mistanke om subakromiale smerter.

Teksten er basert på fagprosedyren Fysioterapi ved subakromiale smerter og pasientinformasjonen Shoulder impingement (The Basics) fra UpToDate.