
Veiledet trening må tilpasses individuelt

KOMMENTAR

BENJAMIN HALDORSEN

bhald@mhh.no

Benjamin Haldorsen er fysioterapeut ved Martina Hansens Hospital. Forfatteren har ikke oppgitt noen interessekonflikter

Veiledet trening/øvelsesbehandling alene hjelper ikke for frossen skulder, men basert på klinisk erfaring kan veiledet trening hjelpe pasienter med frossen skulder. Klinikeren bør derfor ikke utelukke veiledet trening, men heller vurdere hver enkelt pasient individuelt. Pasienter med frossen skulder bør få oppfølging av fysioterapeut, som kan vurdere hva de trenger av veiledet trening i både smertefasen og stivhetsfasen [\(1\)](#).

Personer med frossen skulder kan ha muskelspenninger på grunn av smerter som bidrar til redusert bevegelse [\(1\)](#). De kan ha kompensasjoner i bevegelser som bidrar til muskelsmerter. Her kan veiledet trening og eventuelt manuell behandling ha noe å bidra med. Pasienten må få informasjon om forventet effekt av treningen: Øvelser kan hjelpe noe, men pasienten kan ikke forvente å trene seg frisk.

Forfatterne av retningslinjen mener at et øvelsesark med åtte øvelser egner seg godt for å hjelpe pasienter med skuldersmerter i gang med trening. Disse øvelsene kan være relevante for noen pasienter, men irrelevante for andre. Klinikeren må derfor vurdere pasientens behov for øvelser individuelt.

Et ark med øvelser bør ikke være utgangspunktet for veiledet trening. Det er å begynne i feil ende. Klinikeren må ta utgangspunkt i den individuelle pasientens behov for læring og øvelser. Trenger pasienten kunnskap, ferdigheter, motivasjon og/eller hjelp til atferdsendring? Hva er pasientens mål? Er det nødvendig å ta hensyn til kontekstuelle faktorer? Det er grunnleggende at klinikeren gjør seg noen tanker om hvorfor og hvordan pasienten bør trene. En øvelse kan være feil eller riktig avhengig av hensikten med øvelsen og hvordan klinikeren instruerer øvelsen for pasienten.

Pasienten bør forvente å få de øvelsene som er nyttige, verken mer eller mindre. Pasienten skal ikke kaste bort tiden med armpendel når de trenger mer utfordrende øvelser eller gjøre øvelser som gir økte smerter. Klinikeren må levere mer enn det pasienten kan lese på nett i artikler som «Disse fem øvelsene kan fjerne skuldersmertene» eller «8 øvelser mot skuldersmerter».

Retningslinjen Trygg på skulder i primærhelsetjenesten (2) inneholder flere gode og enkle råd til klinikere som behandler pasienter med skuldersmerter i primærhelsetjenesten. Det enkle er ofte det beste. Dette gjelder også for veiledet trening og valg av øvelser. Men enkel må ikke forveksles med mangelfull.

LITTERATUR

1. Helsebiblioteket.no. Frossen skulder - fysioterapi.
<https://www.helsebiblioteket.no/fagprosedyrer/ferdige/frossen-skulder-fysioterapi> Lest 29.5.2019.
2. Helsebiblioteket.no. Trygg på skulder i primærhelsetjenesten.
<https://www.helsebiblioteket.no/retningslinjer/skulderplager-i-primærhelsetjenesten/forord> Lest 29.5.2019.

Publisert: 24. juni 2019. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.19.0379
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 4. juni 2026.