

 SØRLANDET SYKEHUS		Somatikk Kristiansand		Generelt dokument
Skulder - Behandlingslinje - Begreper/referanser, EFF/AFR				Side 1 av 2
Dokument ID: II.SOK.AFR.2.2.3-3		Godkjent dato: 22.12.2025	Gyldig til: 22.12.2026	Revisjon: 0.05

Somatikk Kristiansand/Avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering/Fagprosedyrer og Pasientrelaterte tema/Fysikalsk medisin og forebygging/Skulder

Begrepsforklaringer (for utfyllende informasjon, se linker i referanselisten):

Ullevål modellen: En norsk studie viste klinisk effekt på skulderfunksjon av veiledet trening i slynger og strikk. Studien ble utført av blant andre spesialist i fysikalsk medisin Jens Ivar Brox og fysioterapeut Audhild Skagseth Bøhmer ved Ullevål Sykehus. Den norske randomiserte kontrollerte studien, publisert i British Medical Journal, viste en klinisk og statistisk betydelig og langvarig (2.5 år) bedring i funksjon. Øvelsene i programmet ble utført i 3-6 måneder med lav motstand, mange repetisjoner og smertefritt bevegelsesutslag.

Mensendieck: Mensendieckmetoden ble utviklet av Dr. med Bess Mensendieck. Hun var opptatt av kroppens daglige bevegelser og omgivelsenes innvirkning på kropp og sinn. Etter Mensendieckmetoden gis pasienten behandling for sine symptomer/plager basert på en analyse av mulige årsakssammenhenger. Målet med behandlingen er redusert smerte og bedring av funksjonsnivå ved bevisst endring av belastning og bevegelsesmønster. For å nå dette målet, gis pasienten innsikt i de fysiske årsakssammenhenger, så vel som fysiske og sosiale faktorer, og hvordan disse forhold influerer på kroppsholdning og dermed kroppsbelastning. Behandlingsformen tar utgangspunkt i et pedagogisk øvelsessystem som handler om å lære, bli kjent med, forstå og oppleve egen kropp.

Kinetic Control: Et internasjonalt system for diagnostisering, klassifisering og trening av bevegelsesdysfunksjon. Øvelsene har som mål å korrigere avvikende bevegelsesmønster, i denne sammenheng av skulder og skulderblad.

Redcord (også kalt S-E-T, Terapi Master, Neurac): En fysioterapeutisk behandlingsmetode utviklet av selskapet Redcord AS. Teorien bak behandlingsmetoden er at hjernen begrenser signalstrømmen til muskulatur ved smerte og lengre tids inaktivitet. Dette kan nedsette samspillet mellom muskelgruppene og føre til overbelastning av andre muskler, vedvarende smerte og nedsatt funksjon. Ved å gjøre høydoserte, smertefrie øvelser i ustabile slynger blir muskelsamspillet utfordret og «deaktiverte muskler» kan aktiveres. Trening i slynger gjør at kroppen må stabilisere samtidig som du gjør styrkeøvelser. Slik trenes muskelsamspillet, helt fra de innerste, små støttemusklene til de store, synlige musklene.

Referanser i teksten:

- 1) Bøhmer AS, Brox JI. Veiledet trening. Fysioterapeuten 1998, 4:21-22. (Se link nederst på siden).
- 2) Lund G. Behandling ved subacromialt syndrom (Mensendieck). Fysioterapeuten nr. 8/1999.
http://www.fysioterapeuten.no/xp/pub/mx/filer/0899_Fagartikkel.pdf
- 3) Kinetic Control www.kineticcontrol.com
- 4) S-E-T http://www.fysioterapeuten.no/xp/pub/mx/filer/1200_Fagartikkel1.pdf
- 5) Brox JI, Staff PH, Ljunggren AE, Brevik JI: Arthroscopic surgery compared with supervised exercises in patients with rotator cuff disease (stage II impingement syndrome). Brit Med J 1993, 307, 899-903.
- 6) Brox JI, Gjengedal E, Uppheim G, Bøhmer AS, Brevik JI, Ljunggren AE, Staff PH: Arthroscopic surgery versus supervised exercise in patients with rotator cuff disease stage II impingement syndrome: A prospective, randomized, controlled study in 125 patients with a 2 _ -year follow-up. J Shoulder Elbow Surg 1999, 8(2),102-11.
- 7) Brox JI: Doktorgradsarbeid viste effekt av veiledet trening ved skuldersmerter. Fysioterapeuten 1998, 67(4), 12-21.
- 8) Coghlan JA, Buchbinder R, Green S et al. Surgery for rotatorcuff disease. Cochrane Database Syst Rev 2008;nr. 1 CD005619.

Utarbeidet av: Ingvild Homberset Aronsson	Fagansvarlig: fagutvalget	Godkjent av: Ikke styrt	
---	-------------------------------------	-----------------------------------	--

 SØRLANDET SYKEHU		Skulder - Behandlingslinje - Begreper/referanser, EFF/AFR			Side: 2
Dokument-id: II.SOK.AFR.2.2.3-3	Utarbeidet av: Ingvild Homberset Aronsson	Fagansvarlig: fagutvalget	Godkjent dato: 22.12.2025	Godkjent av: Ikke styrt	Revisjon: 0.05

Somatikk Kristiansand/Avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering/Fagprosedyrer og Pasientrelaterte tema/Fysikalsk medisin og forebygging/Skulder

- 9) Vitale MA, Arons RR, Hurwitz S, et al. The rising incidence of acromioplasty. J Bone Joint Surg Am. 2010;92(9):1842–50. DOI: 10.2106/JBJS.I.01003 [DOI](#)
- 10) Karjalainen TV, Jain NB, Page CM, et al. Subacromial decompression surgery for rotator cuff disease. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1:CD005619. [Cochrane \(DOI\)](#)
- 11) Vandvik PO, Lahdeoja T, Ardern C, et al. Subacromial decompression surgery for adults with shoulder pain: a clinical practice guideline. BMJ. 2019;364:l294. DOI: 10.1136/bmj.l294 [DOI](#)
- 12) Beard DJ, Rees JL, Cook JA, et al. Arthroscopic subacromial decompression for subacromial shoulder pain (CSAW): a multicentre, pragmatic, parallel group, placebo-controlled, three-group, randomised surgical trial. Lancet. 2018;391(10118):329–38. DOI: 10.2106/JBJS.I.01003 [DOI](#)
- 13) Paavola M, Malmivaara A, Taimela S, et al. Subacromial decompression versus diagnostic arthroscopy for shoulder impingement: randomised, placebo surgery controlled clinical trial. BMJ. 2018;362:k2860. DOI: 10.1136/bmj.k2860 [DOI](#)
- 14) Bäck, M., Paavola, M., Aronen, P. et al. Return to work after subacromial decompression, diagnostic arthroscopy, or exercise therapy for shoulder impingement: a randomised, placebo-surgery controlled FIMPACT clinical trial with five-year follow-up. BMC Musculoskelet Disord 2021; 22: 889. DOI: 10.1186/s12891-021-04768-7 [DOI](#)
- 15) Engebretsen K, Grotle M, Bautz- Holter E, Sandvik L, Juel NG, Ekeberg OM, et al. Radial extracorporeal shockwave treatment compared with supervised exercises in patients with subacromial pain syndrome: single blind randomized study. BMJ 2009;339:b3360.
- 16) Engebretsen K, Grotle M, Bautz- Holter E, Ekeberg OM, Juel NG, Brox JI. Supervised Exercises Compared With radial Extracorporeal Shock- Wave Therapy for Subacromial Shoulder Pain: 1- Year Results of a Single- Blind Randomized Controlled Trial. Phys Ther 2010 Nov 18.