**Rehabiliteringsövningar för baksidan av axeln (särskilt relevant för handbollsspelare)**

**1. Supraspinatus-stretch**

* Placera handen på nedre delen av ryggen.
* Använd den andra handen för att dra armbågen framåt.
* Du bör känna en mild stretch på baksidan av axeln.
* Håll i 20–30 sekunder, upprepa 5 gånger.
* **Viktigt:** Avbryt om du känner smärta.

**2. Skulderpress**

* Sitt eller stå rak i ryggen.
* Lyft armarna lätt böjda till brösthöjd.
* Dra dem bakåt som om du rodde, pressa skuldrorna bakåt.
* Tränar baksidan av axlarna och skuldrorna.
* Kan göras med gummiband för motstånd.

**3. Rullande armar-stretch**

* Sitt på en stol, sträck ut armarna åt sidan.
* Korsa armbågarna framför kroppen, böj dem så att underarmarna möts.
* Håll i 15 sekunder, rulla ryggraden och dra armbågarna mot bröstet.
* Andas in och lyft armarna, fortsätt i 1 minut.
* Upprepa på motsatt sida.

**4. Pendulum Swings**

* Luta dig framåt med stöd från en stol eller bord.
* Låt den smärtande armen hänga fritt.
* Svinga den försiktigt fram och tillbaka, i cirklar.
* Bra som uppvärmning och för att öka blodflödet.

**5. Sidolyft med stång**

* Stå rak i ryggen och håll i en rak stång (t.ex. moppskaft).
* Lyft stången åt sidan i kontrollerad rörelse.
* Tränar axelns baksida och stabiliserande muskler.

**Tips för bästa resultat**

* Utför övningarna **regelbundet**, gärna dagligen.
* **Värm upp** innan du börjar (t.ex. lätt jogg eller cirkelrörelser).
* Undvik rörelser som **förvärrar smärtan**.
* Om smärtan kvarstår – kontakta en **fysioterapeut** eller **idrottsspecialist**.