

Sådan træner du skulderen efter syning af skulderens styresene

Du har fået syet en af skulderens styresener og må nu ikke bruge din skulder aktivt i 6 uger. Selvom du skal holde skulderen i ro, er det vigtigt, at du genoptræner armen med en række øvelser, som holder gang i armens funktioner.

Du skal lave forskellige øvelser på forskellige tidspunkter i dit genoptræningsforløb. Derfor er det vigtigt, at du følger øvelserne i denne pjece nøje. Du skal lave et sæt øvelser i de første 6 uger efter operationen og et andet sæt efter de 6 uger.

Øvelserne de første 6 uger skal foregå uden brug af muskler i skulderen, altså passivt. Du skal overholde følgende regler: Passiv elevation af skulderen til maksimalt vandret (90 grader) og passiv udadrejning til maksimalt 30 grader.

Øvelserne finder du på side 2 i denne pjece.

Kontrol

Efter du er blevet udskrevet, sender vi en henvisning til fysioterapeuterne på det hospital, som ligger nærmest din bopæl. Her booker fysioterapeuten dig til en 3-ugers kontrol, som vil foregå over telefon eller video. Efter 6 uger vil du blive indkaldt til en kontrol på hospitalet, hvor fysioterapeuten vil vurdere dit behov for yderligere genoptræning samt vejlede dig i de øvelser, du skal lave efter 6 uger.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Farsø
Tlf. 97 65 31 30

Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Thisted
Tlf. 97 65 00 60

Øvelser de første 6 uger

Holdning

For at få det bedste udgangspunkt for de følgende øvelser skal din skulder have den rigtige højde og position.



- Stå med ret ryg foran et spejl.
- Placér den opererede skulder i samme højde som modsatte skulder.
- Træk den opererede skulder en smule bagud ved at spænde i musklerne mellem skulderbladene.

Venepumpeøvelser

Du skal lave 10-20 gentagelser af hver øvelse minimum 3 gange dagligt.



ØVELSE 1

- Tag armen ud af slyngen.
- Sæt dig skråt på sædet.
- Bøj og stræk albuen.



ØVELSE 2

- Bøj albuen og hold armen ind foran kroppen.
- Drej underarmen, så håndfladen skiftevis vender opad og nedad.



ØVELSE 3

- Bøj og stræk fingrene i en rytmisk bevægelse.
- Klem gerne sammen om en skumgummibold, svamp eller lignende.

Passive øvelser

Du skal lave 2x10 gentagelser af hver øvelse minimum 3 gange dagligt.



ØVELSE 4

- Sid med ret ryg.
- Læg hænderne på ydersiden af lårene og læn dig forover, så armene passivt med tyngden hænger ned mod gulvet.
- Ret dig roligt op igen.



ØVELSE 5

- Støt den raske arm til et bord eller stol og stå med fødderne forskudt.
- Læn dig forover, så den opererede arm hænger slapt ned mod gulvet og bevæg langsomt kroppen forover og tilbage igen.
- Lad armen følge med kroppens bevægelser.



ØVELSE 6

Med denne øvelse træner du udadrotation af din skulder.

- Sid med ret ryg ved et bord.
- Hvil underarmen på bordet med albuen inde ved kroppen.
- Understøt håndleddet med modsatte hånd.
- Drej nu underarmen ud ved hjælp af den modsatte hånd – så langt ud, fysioterapeuten har sagt, at du må.



Øvelser efter 6 uger

Du må nu begynde at bruge din arm mere aktivt. Det vil sige, at du må bevæge armen i alle retninger. Dit mål skal være at bruge armen mest muligt indtil smertegrænsen, så du øger armens bevægelighed og gør armen stærkere. Du styrker armen ved at lave nedenstående øvelser og desuden bruge armen i dagligdagen.

Aktive, ubelastede øvelser

Vær opmærksom på nye smerter og hævelser omkring skulderen. Det kan være et tegn på overbelastning. Du skal lave 3x10 gentagelser af hver øvelse minimum 3 gange dagligt.



ØVELSE 7

- Sid med ret ryg foran et bord.
- Læg begge hænder på bordet med fx et viskestykke under, så du kan lade armen glide frem og tilbage.
- Forsøg at få armen så langt væk fra kroppen som muligt.



ØVELSE 8

- Lig på ryggen.
- Fold hænderne foran kroppen og før armene op over hovedet.
- Hold yderstillingen i nogle sekunder de sidste 3 gange, du laver øvelsen.



ØVELSE 9

- Lig på ryggen med et sammenrullet håndklæde under overarmen.
- Bøj albuen i den side du er opereret cirka 90 grader og hold den ind til kroppen.
- Hold om stokken med begge hænder.
- Pres med den raske arm den opererede arm ud til siden.
- Husk at holde vinklen i albuen og holde armen helt ind til kroppen.



ØVELSE 10

- Lig på ryggen.
- Læg hænderne på panden og lad albuerne falde ned mod underlaget.
- Med tiden kan du lave øvelsen med hænderne bag nakken.



ØVELSE 11

- Placer et tov i en krog, over en stang eller en dør.
- Lav en løkke i begge ender af tovet.
- Stå med ret ryg og let afstand mellem fødderne.
- Hold om tovet i begge ender og træk langsomt den opererede arm op foran dig med den raske arm.
- Slap mest muligt af i den opererede arm.



ØVELSE 12

- Placer et tov i en krog, over en stang eller en dør.
- Lav en løkke i begge ender af tovet.
- Stå med ret ryg og let afstand mellem fødderne.
- Hold om tovet i begge ender og træk langsomt den opererede arm ud til siden og opad med tommelfingeren pegende op mod loftet.
- Slap mest muligt af i den opererede arm.



ØVELSE 13

- Stå med ret ryg og let afstand mellem fødderne.
- Hold om stokken med begge hænder.
- Tommelfingeren på den opererede arm skal pege op mod loftet.
- Skub ved hjælp af stokken den opererede arm ud til siden og op mod loftet.



ØVELSE 14

- Stå med ret ryg og let afstand mellem fødderne.
- Før den opererede arm bagud til lænden.
- Tag fat om håndklædet med begge hænder bag om ryggen.
- Træk med den raske arm den opererede arm op mod lænden.

Tjek din bevægelighed

Du skal løbende tjekke din bevægelighed ved at gøre følgende.



- Før hånden op til modsatte skulder.



- Før hånden om til nakken.



- Før hånden om til lænden.