

Sådan træner du albuen efter albue-releaseoperation

Du skal have foretaget en albue-releaseoperation for at øge bevægeligheden i dit albueled, som er blevet stift. Når du er opereret, bevæger vi din albue igennem, så bevægeligheden bevares.

EFTER OPERATIONEN

Brug armen

Allerede samme dag, som du bliver opereret, skal du begynde at bevæge albuen for at undgå, at albueledet igen bliver stift. Du må gerne bruge armen aktivt, det vil sige, at du må bevæge armen ved hjælp af muskelkraft over albuen. Dog bør du de første 2 måneder efter operationen kun have en lille belastning af armen. Du skal lave øvelserne i denne pjece for at holde bevægeligheden ved lige og sidenhen styrke armen.

Tag smertestillende medicin

Vi sørger for, at du får tilstrækkelig smertestillende medicin efter operationen, så smerter ikke forhindrer dig i at komme i gang med genoptræningen. Efter operationen får du derfor lagt et smertekateter i armen, som tager smerterne de første par døgn. Du skal fortsætte med at tage smertestillende medicin, når du har fået fjernet kateteret.

Selvom du får smertestillende medicin, kan du opleve at have smerter, når du træner armen. Det er helt normalt, og du må om muligt acceptere dem, så du ved hjælp af genoptræningen kan få det bedste resultat af operationen. Du skal gradvist skære ned på den smertestillende medicin, efterhånden som genoptræningen skrider frem.

Modvirk smerte og hævelse

For at modvirke eventuel smerte og hævelse i albuen kan du lægge en ispose på albuen i 20 minutter af gangen cirka hver 3. time. Du kan fx anvende brun sæbe, som du hælder i en frysepose og lægger i fryseren. Husk altid at lægge et håndklæde mellem din hud og isposen.

GENOPTRÆNING

Træn armen, mens du er indlagt

Mens du er indlagt, skal du typisk træne armen i en såkaldt Kinetec-maskine (CPM), der passivt bevæger din arm igennem. Det vil sige, at du ikke bruger albueens muskler til at bøje og strække armen med. En fysioterapeut hjælper dig i gang med at bruge maskinen og viser dig de øvelser, som du skal lave, når du kommer hjem.



Du skal træne armen i Kinetec-maskinen.

Genoptræning når du kommer hjem

Når du bliver udskrevet fra sygehuset, får du en genoptræningsplan af fysioterapeuten, og du bliver snarest muligt indkaldt til genoptræning på et sygehus eller i din hjemkommune.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

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

SÅDAN GØR DU

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.
- Placer 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 minimum 2x10 gentagelser af hver øvelse hver anden vågne time.

Øvelse 1

- Bøj albuen og hold armen ind foran kroppen.
- Drej underarmen, så håndfladen skiftevis vender opad og nedad. Hjælp til med den raske arm.



Øvelse 2

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



Aktive, ubelastede øvelser

Du skal udføre alle øvelserne minimum 5-6 gange dagligt, minimum 2 x 10 gentagelser af hver øvelse. Når du træner, skal du presse dig selv til yderstillingerne, så bevægeligheden i albuen gradvist øges – hvis smerterne tillader det. Ved de sidste gentagelser ved hver træning holdes yderstillingen i cirka 30-40 sekunder.

Øvelse 3

- Pres albuen ind i en bøjning ved hjælp af den raske arm.



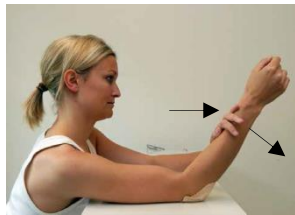
Øvelse 4

- Stå med albuen bøjet og underarmen hvilende mod væggen.
- Pres kroppen/skulderen ind mod væggen, så du tvinger albuen til at blive mere bøjet.



Øvelse 5

- Sid eller står med ret ryg ved et højt bord.
- Lad underarmen hvile på bordet, eventuelt med en pude under albuen.
- Stræk albuen ud ved hjælp af den raske arm.
- Vær opmærksom på, at skulderen ikke løfter sig, når du nærmer dig yderstillingen.



Øvelse 6

- Lig på ryggen med armen let ude fra kroppen, albuen hvilende på en pude.
- En hjælper skal nu lægge sin ene hånd på din skulder og den anden rundt om dit håndled.
- Mens du slapper så meget af som muligt, skal hjælperen presse din albue ud mod strakt position, mens han holder din skulder nede mod underlaget.



Øvelse 7

- Lig på ryggen med armen ud til siden, så din overarm hviler på underlaget, mens underarmen hænger frit ude over kanten.
- Tag en vandflaske eller lignende i hånden, så din albue presses ud i et stræk.
- Læg modsatte hånd på skulderen, så du kan mærke, at den ikke løfter sig.
- Hold yderstillingen så længe, du kan.



Begynd med de næste øvelser, når bevægeligheden er acceptabel.

Øvelse 8

- Stå med ret ryg, albuen ind til siden og fastgør en elastik under foden.
- Bøj og stræk albuen langsomt, mens overarmen holdes i ro.
- Justér modstanden ved at ændre på elastikkens længde.



Øvelse 9

- Stå med ret ryg, armen over hovedet og elastikken bag om ryggen.
- Bøj og stræk albuen langsomt, mens skulderen og overarmen holdes i ro.
- Justér modstanden ved at ændre på elastikkens længde.

