

Sådan klarer du bad og påklædning med abduktionsbandage

I de første 6 uger efter operationen skal du have abduktionsbandagen på, så supraspinatussenen får ro til af hele. Det er nødvendigt, fordi senen ikke tåler, at du fører armen ind til kroppen, og der kan være risiko for, at den brister.

Når du skal i bad, skal du fx bruge en badebold eller sammenrullede håndklæder i stedet for abduktionsbandagen.

SÅDAN GØR DU

Sørg for at have alt klar, inden du går i gang med badet.

Tag bandagen af

- Anbring en tyk pude på sengen. Sæt dig på sengen, og placér armen på puden.
- Løsn de 3 spænder. Stræk albuen og støt hånden på sengen.
- Skub bandagen bagud, og placér nu badebolden under armen i stedet for bandagen.



Tag tøj af

- Stå med siden til håndvasken og hvil hånden på vasken. Husk at holde armen strakt.
- Fjern badebolden og placér den mellem knæene.
- Tag trøjen af den raske arm først eller træk den over hovedet.
- Skub trøjen ned over albuen på den opererede arm.
- Anbring nu badebolden under armen igen, inden du tager trøjen ud over hånden.



Vask

- Stil dig med siden til brusearmaturet og hvil hånden på armaturet.
- Husk at holde armen strakt til siden.
- Fjern badebolden og placér den mellem knæene.
- Vask dig under armen.
- Placér igen bolden under armen, når du har vasket dig.

Vær opmærksom på at skylle huden grundigt, da sæbe kan irritere huden.

Du skal sørge for, at huden er ren og tør under armhulen. Varig rødme og irritation kan give svamp.



Tørring

- Brug et stort badehåndklæde til at tørre dig med.
- Smid det bag om ryggen og over skuldrene.
- Stå med siden til brusearmaturet, når du tørrer under den opererede arm. Fjern badebolden, og tør under armen.



Tag tøj på

- Stå med siden til vasken eller armaturet.
- Træk trøjen over hånden på den opererede arm, mens du har bolden under armen. Placér igen hånden på vasken.
- Fjern badebolden og placér den mellem knæene.
- Træk nu trøjen helt op over skulderen.
- Placér badebolden under armen igen, og træk trøjen på den anden arm.



Tag bandagen på igen

- Anbring en tyk pude på sengen. Sæt dig på sengen, og placér armen på puden.
- Sæt dig ved siden af puden.
- Anbring underarmen i bandagen og fjern bolden.
- Luk først underarmsstropperne, dernæst taljestroppen og til sidst skulderstroppen.
- Tag nu bukser og strømper på uden at bruge den opererede arm.



KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

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