



# Sådan bruger du en slynge til smertelindring

Som smertelindring til din arm kan du nogle gange anvende en slynge som støtte.

Du kan bruge slyngen ved behov – og særligt i de situationer i hverdagen, hvor du oplever, at den lindrer.

I dette materiale kan du se, hvordan du sætter slyngen rigtigt på. Du får desuden nogle øvelser, som du kan bruge til at få bevægelse i din arm og dermed undgå, at den fx hæver.

## **Smertelindring, når du sidder**

Hvis slyngen lindrer smerterne under dine daglige aktiviteter, kan du variere, så den også lindrer, når du sidder. Det gør du ved at støtte godt op under din arm med en pude, når du sidder.

Puf puden godt, så den giver god støtte op under din arm. Selvom du sidder i en stol med armlæn, kan en ekstra pude under armen være en god idé, så du kan slappe af i din skulder.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



**Kontakt**

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

## SÅDAN TAGER DU SLYNGEN RIGTIGT PÅ



1.

- Læg slyngen på din seng, en sofa eller stol, og sæt dig foran den.



2.

- Brug din raske arm til at føre slyngens ene ende ind på den smertende arm.
- Placér slyngen, så den sidder lige under albuen.



3.

- Brug din raske arm til at tage fat i den anden ende af slyngen.
- Før den over skulderen på den raske side.
- Sæt herefter denne ende af slyngen omkring håndleddet på den smertende arm, så underarmen er vandret.
- Det er vigtigt, at underarmen ikke hænger.

## SÅDAN SKAL SLYNGEN IKKE SIDDE



Slyngen skal IKKE placeres rundt om nakken. Den skal ind under armen, som vist på billederne herover. På den måde undgår du at belaste din nakke.

## VENEPUMPEØVELSER

Det er vigtigt, at du fortsat bruger armen, så godt du kan inden for smertegrænsen. Hvis muligt vil det være godt at lave venepumpeøvelser.

Lav 2 x 10 gentagelser af hver øvelse 1 gang hver 2. time, undtagen om natten. Vær opmærksom på, om din arm eller hånd hæver op.



### ØVELSE 1

- Tag armen ud af slyngen.
- Sæt dig skråt på sædet.
- Bøj og stræk albuen, mens overarmen holdes ind til kroppen. Måske er det bedre for dig at bøje/strække albuen, når du ligger ned. Det afhænger af, hvor ondt du har.



### 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.
- Klem gerne sammen om en skumgummibold, svamp eller lignende.