



Sådan træner du skulderen efter stabiliserende operation af skulderen

Du har fået en stabiliserende operation af skulderen, som skal mindske risikoen for, at din skulder går af led.

EFTER OPERATIONEN

Hold armen i ro

De første 3 uger efter operationen skal skulderens muskler have ro til at hele. Derfor må du ikke bruge armen aktivt, hvilket betyder, at du ikke må bevæge den i nogen retninger ved hjælp af muskelkraft i den opererede skulder.

Brug bandage

Lægen har ordineret følgende bandage:

- ☐ Fikseret mitelle nat og collar 'n cuff dag
- ☐ Collar 'n cuff nat og dag

Du skal have bandagen på hele tiden, undtagen når du klæder dig af og på, vasker dig eller laver øvelser. Tag derfor armen ud af bandagen, mens du laver øvelserne i denne pjece, men sørg for, at du ikke bevæger armen ved hjælp af skulderens muskler.

Lav øvelserne i denne pjece

Selvom du skal holde armen i ro, er det vigtigt, at du holder den passive bevægelighed ved lige ved at lave øvelserne i denne pjece.

GENOPTRÆNING

Under indlæggelsen

Mens du er indlagt, vil en fysioterapeut instruere dig i de passive øvelser, du skal lave, når du kommer hjem. Hvis du ikke når at tale med fysioterapeuten, inden du bliver udskrevet, får du tilsendt et øvelsesprogram, og fysioterapeuten vil ringe dig op og instruere dig i øvelserne per telefon dagen efter operationen. Hvis du ønsker det, kan du komme ind på hospitalet og blive instrueret i øvelserne.

Når du kommer hjem

Når du er kommet hjem fra hospitalet, får du tilsendt en genoptræningsplan, som er en henvisning til videre genoptræning. Inden for 6 uger efter operationen bliver du indkaldt til genoptræning hos en fysioterapeut på det hospital, som ligger nærmest din bopæl.

KONTROL

Cirka 6 uger efter operationen skal du til kontrol hos en læge på hospitalet. Du kommer også til at tale med en fysioterapeut, som hjælper dig i gang med bevægelighedsøvelser, da du efter 6 uger igen må bevæge armen ved hjælp af skulderens muskler.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Hjørring
Tlf. 97 64 16 82

SÅDAN GØR DU



ØVELSER DE FØRSTE 3 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.
- 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 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 frem og tilbage.
- 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 3-6 UGER EFTER OPERATIONEN

Efter 3 uger skal du ikke længere bruge bandagen. Du må nu begynde at bruge din arm aktivt ubelastet, hvilket betyder, at du må bevæge armen ved hjælp af musklerne, men uden belastning. Dog må du højst løfte armen til 90 grader, og du må ikke dreje den udad. Du må ikke løfte, skubbe eller trække noget de næste 3 uger. Du må kun bruge armen indtil smertegrænsen.

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



ØVELSE 7

- Lig på ryggen.
- Fold hænderne foran kroppen og før armene op over hovedet.



ØVELSE 8

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

ØVELSER 6-12 UGER EFTER OPERATIONEN

Efter 6 uger skal du ikke længere bruge bandage. Du må nu begynde at bruge din arm aktivt, hvilket betyder, at du må bevæge armen i alle retninger, dog forsigtigt, når du drejer armen udad. Dit mål skal være at bruge armen mest muligt indtil smertegrænsen, så du øger armens bevægelighed og gør den stærkere. Det gør du blandt andet ved at lave nedenstående øvelser og ved at bruge armen i dagligdagen. På nuværende tidspunkt bør du være indkaldt til genoptræning på hospitalet, og du kan derfor lave øvelserne i samråd med fysioterapeuten.

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 9

- 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 10

- 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 11

- 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 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 op foran dig med den raske arm.
- Slap mest muligt af i den opererede arm



ØVELSE 13

- 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 med den raske arm langsomt den opererede arm ud til siden og opad med tommelfingeren pegende op mod loftet.
- Slap mest muligt af i den opererede arm.



ØVELSE 14

- 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 15

- 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.

12 UGER EFTER OPERATIONEN

Du må nu begynde at bære mere vægt i din opererede arm.

Først efter 4 måneder må du begynde at dyrke sport igen, dog bør du ikke dyrke kontaktsport og svømning før efter 6 måneder.