



Sådan træner du efter skulder-releaseoperation

Dit skulderled er blevet stift, så derfor skal du have en skulder-releaseoperation, så bevægeligheden i skulderen øges. Operationen udføres med kikkerteknik, hvor skulderens ledkapsel gennemskæres, hvorefter skulderen bevæges igennem for at løsne leddet.

EFTER OPERATIONEN

Du må bruge armen

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

Tag smertestillende medicin

Umiddelbart efter operationen får du lagt et smerteblok i armen, som tager smerterne den første tid. Du skal fortsætte med at tage smertestillende medicin, når virkningen ophører, så smerter ikke forhindrer dig i at komme i gang med genoptræningen.

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 smerterne, så du ved hjælp af genoptræningen kan få det bedst mulige 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 skulderen kan du lægge en ispose på skulderen i 20 minutter ad 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. Efter 20

minutter kan du lægge plastikposen med brun sæbe tilbage i fryseren, så den er klar til brug næste gang.
GENOPTRÆNING

En fysioterapeut hjælper dig i gang med de øvelser, som du skal lave, når du kommer hjem.

Genoptræning når du kommer hjem

Når du bliver udskrevet fra sygehuset, får du en genoptræningsplan af fysioterapeuten. Du bliver snarest muligt indkaldt til genoptræning på det sygehus, som ligger nærmest din bopæl, eller til genoptræning i den kommune du bor i. Genoptræningen er vigtig for resultatet af din operation. I den første del af genoptræningen har vi fokus på at øge og vedligeholde bevægeligheden i din skulder. Senere har vi fokus på at styrke og stabilisere musklerne i og omkring skulderen.

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

Du skal udføre alle øvelserne minimum 6 gange dagligt, minimum 2x10 gentagelser af hver øvelse. Når du træner, skal du presse dig selv til yderstillingerne, så bevægeligheden i skulderen gradvist øges – hvis smerterne tillader det.

Du kan forvente at have smerter i op til ½ time efter træningen.



HOLDNING

For at få det bedste udgangspunkt for nedenstående øvelser, skal din skulder have den rigtige 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.

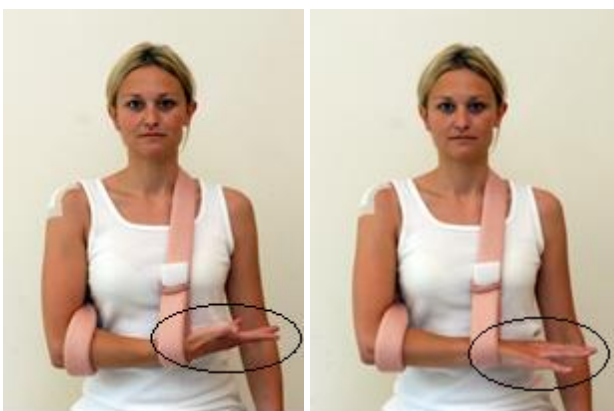


VENEPUMPEØVELSER

Du skal lave disse venepumpeøvelser hver anden time, undtagen om natten. Lav 2x10 gentagelser.

ØVELSE 1

- Tag armen ud af slyngen.
- Bøj og stræk albuen.



ØVELSE 2

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

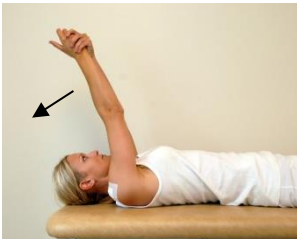


ØVELSE 3

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

AKTIVE UBELASTEDE ØVELSER

Du skal lave alle disse øvelser minimum 6 gange dagligt, hver øvelse minimum 2x10 gentagelser.



ØVELSE 4

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



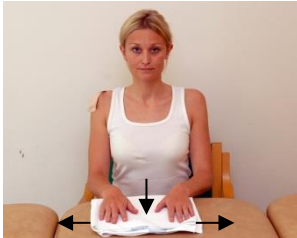
ØVELSE 5

- Lig på ryggen med et sammenrullet håndklæde under overarmen.
- Bøj albuerne cirka 90 grader og hold dem 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 armen helt ind til kroppen.



ØVELSE 6

- Lig på ryggen.
- Læg hænderne på panden og lad albuerne falde ned mod underlaget.
- Lav efterhånden øvelsen med hænderne bag nakken.



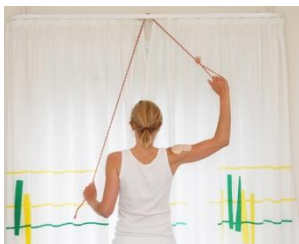
ØVELSE 7

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



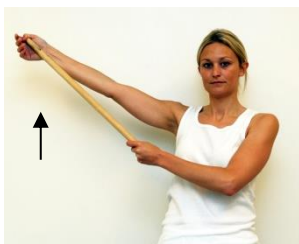
ØVELSE 8

- 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.



ØVELSE 9

- Placer tovet på samme måde som i forrige øvelse.
- 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.



ØVELSE 10

- 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 den opererede arm ud til siden og op mod loftet med den raske arm ved hjælp af stokken.



ØVELSE 11

- Stå med ret ryg og let afstand mellem fødderne.
- Før den opererede arm bagud til lænden.
- Tag fat om stokken eller hold med hånden, og træk med den raske arm den opererede arm længere ind over lænden op ad ryggen.