Sådan skal du træne, når du har et brud på skulderen

Du har brækket overarmen, og bruddet er fundet egnet til konservativ behandling. Derfor er det ikke nødvendigt at foretage en operation. Bruddet vil vokse sammen i løbet af cirka 2 måneder.

De første 3 uger efter bruddet skal du holde skulderen i ro. Derfor har du fået en armslynge med hjem, som skal aflaste armen. Det er vigtigt, at du sætter slyngen korrekt, så du får den bedst mulige aflastning. Du må godt tage slyngen af i løbet af dagen, så længe du ikke bruger armen aktivt.

DU SKAL LAVE ØVELSER

Imens bruddet i overarmen heler, skal du lave øvelser, som bevarer armens bevægelighed og styrke. Følg øvelsesprogrammet i denne pjece.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Forvent misfarvning
På grund af blødning omkring bruddet kommer der normalt en blå misfarvning, som med tiden bliver gul eller grøn. Denne misfarvning kan strække sig helt ned til håndleddet og af og til også ned mod hoften. Dette er helt normalt.

Tag smertestillende ved behov
De værste smerter fortager sig efter 2-3 uger. Herefter vil du opleve en langsom forbedring, så overarmen er næsten smertefri efter cirka 3 måneder. Hvis du efter 3 måneder stadig har mange smerter, bør du gå til din læge for at få undersøgt overarmen. Du kan lindre smerterne med smertestillende medicin fra håndkøb. Du kan også bruge ispakninger i cirka 20 minutter ad gangen for at lindre smerterne.

Bad og påklædning
Du er nødt til at tage slyngen af, når du går i bad, samt når du klæder dig af og på. Når du skal vaske dig under armen, kan du fx:

- læne dig fremover, så armen hænger slapt ned
- støtte armen med den raske hånd
- hvile armen på fx håndvasken.

KONTROL

Efter 1-3 uger skal du til kontrol på sygehuset, hvor lægen vil vurdere, hvorvidt dit brud heler, som det skal. Du vil typisk også tale med en fysioterapeut, som instruerer dig i bevægelighedsøvelser. Fysioterapeuten vil også lave en genoptræningsplan, der fungerer som henvisning til genoptræning hos fysioterapeuterne i din kommune.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om brud på overarmen, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk. Søg på: 'skulderbrud'.

Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling Hjørring
Tlf. 97 64 16 16

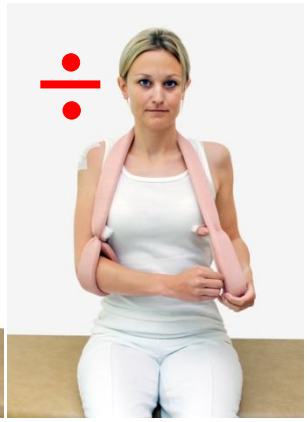
SÅDAN TAGER DU SLYNGEN PÅ

1.

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

2.

- Før med den raske arm den ene ende af slyngen ind på den opererede arm, så den sidder lige under albuen.



3.

- Tag fat i den anden ende af slyngen med den raske arm og før den over skulderen i den raske side.
- Sæt herefter denne ende af slyngen omkring håndleddet på den opererede arm, så underarmen er nogenlunde vandret.
- Det er vigtigt, at underarmen ikke hænger nedad.
- Slyngen skal ikke sidde som på billedet til højre.

ØVELSER

Holdning
For at få det bedste udgangspunkt for de følgende øvelser, skal din skulder have den rigtige højde og position.

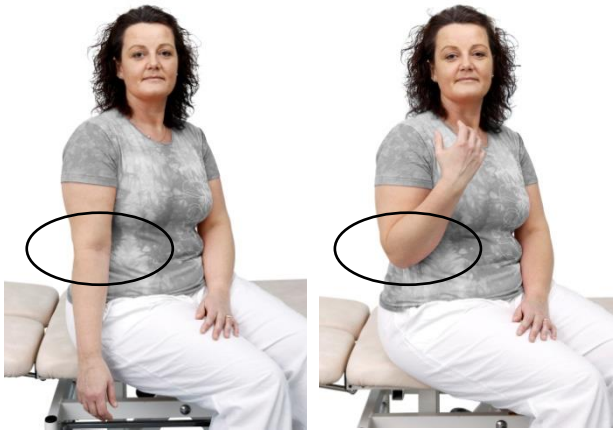
UNDERSØG DIN HOLDING

- Stå med ret ryg foran et spejl.
- Hæv brystbenet, imens du retter ryggen.
- Træk den opererede skulder en smule bagud ved at spænde i musklerne mellem skulderbladene.

ØVELSER DE FØRSTE 3 UGER

Du skal ikke have slyngen på, mens du laver øvelserne.

Venepumpeøvelser
Du skal lave 2 x 10 gentagelser flere gange om dagen.



ØVELSE 1

- Tag armen ud af slyngen.
- Sæt dig skråt på sædet.
- Bøj og stræk albuen mest muligt.
- Brug eventuelt den anden arm til at hjælpe denne bevægelse.

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 en 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 som et pendul.

ØVELSER 3 - 6 UGER

Du må nu begynde at bruge din arm aktivt ubelastet. Det vil sige, at du må bevæge armen, men du har måske brug for hjælp fra den raske arm. Du må kun bruge armen til smertegrænsen. Du skal nu kun bruge slyngen til aflastning som ved fx lange gåture.

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

ØVELSE 6

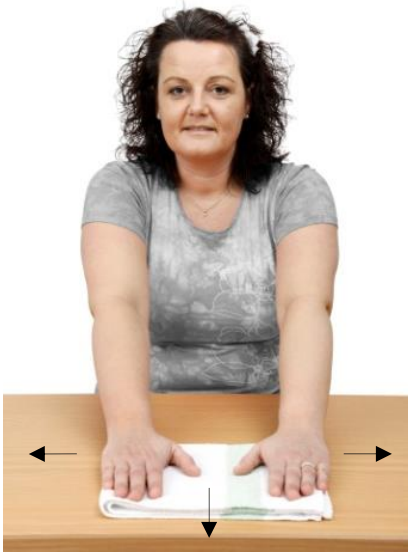
- Læg dig på ryggen.
- Fold hænderne foran kroppen og før armene op over hovedet.
- Hold yderstillinen i nogle sekunder de sidste 3 gange, du laver øvelsen

ØVELSE 7

- Læg dig 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 at holde armen helt ind til kroppen

ØVELSE 8

- Læg dig på ryggen.
- Læg hænderne på panden og lad albuerne falde ned mod underlaget.
- Med tiden kan du lave øvelsen med hænderne bag nakken.



ØVELSE 9

- 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 10

- Placér 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 11

- 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 ud til siden og opad. Tommelfingeren skal pege op mod loftet.

ØVELSE 12

- 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 13

- 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:

BEVÆGELIGHED 1

- Før hånden op til modsatte skulder

BEVÆGELIGHED 2

- Før hånden om til nakken

BEVÆGELIGHED3

- Før hånden om til lænden

ØVELSER EFTER 6 UGER

Du må nu begynde at bruge din arm aktivt med stigende belastning. Det vil sige, at du må bevæge armen i alle retninger ved hjælp af skulderens muskler. Dit mål skal være at bruge armen mest muligt indtil smertegrænsen med henblik på at øge bevægeligheden og gøre din arm stærkere. Lav nedenstående øvelser og brug armen i dagligdagen. Du må godt have smerter i forbindelse med daglige gøremål og øvelser, blot de forøgede smerter aftager efter cirka ½ time. Aftager smerterne ikke, har du muligvis overbelastet skulderen og bør bruge den mindre.

Når du har fået flere kræfter

ØVELSE 14

- Læg dig på ryggen.
- Før armen op over hovedet uden hjælp fra den raske arm.

ØVELSE 15

- Stå med ret ryg.
- Før armen op mod loftet og langsomt ned igen.
- Tommelfingeren skal pege opad.

ØVELSE 16

- Stå med ret ryg.
- Før armen ud til siden, op mod loftet og langsomt ned igen.
- Tommelfingeren skal pege opad.

ØVELSE 17

- Stå med front ind mod en væg.
- Sæt begge hænder på væggen og før langsomt armene så langt op ad væggen som muligt og ned igen.
- Undgå at løfte skuldrene op mod ørerne.