



Sådan træner du skulderen efter operation af skulderbrud sat sammen med skinne

Du er blevet opereret i skulderen, hvor dit knoglebrud er blevet opereret med en aluminiumsskinne, en såkaldt Philosskinne.

Efter operationen

Hold armen i ro

De første 3 uger efter operationen skal skulderens muskler have ro til at hele. Det betyder, at du ikke må bruge armen aktivt. Slingen skal bruges i 2 uger. Du skal holde armen i slyngen hele tiden, undtagen når du klæder dig af og på, vasker dig og laver øvelser. At du ikke må bruge armen aktivt betyder, at du ikke må bevæge den i nogen retninger ved hjælp af muskelkraft i den opererede skulder.

I de første 6 uger må du bruge underarmen med albuen holdt ind til kroppen ved lette funktioner, som fx spisning. Du må kun løfte, hvad der svarer til en tallerken med mad. Din arm må passivt/med tyngden bevæges maksimalt 90 grader ud fra kroppen samt udadrettes til 0-stilling.

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 har kræfter til at lave øvelserne selv, vil fysioterapeuten hjælpe dig med at bevæge armen.

Når du kommer hjem

Når du er kommet hjem fra hospitalet, får du tilsendt en genoptræningsplan, som er en henvisning til videre genoptræning. Cirka 6 uger efter operationen bliver du indkaldt til genoptræning hos en fysioterapeut i din kommune.

Indtil du skal begynde til genoptræning, skal du lave øvelserne betegnet "Øvelser de første 6 uger" i denne pjece. Sammen med øvelserne finder du også en vejledning i, hvordan du tager armslyngen på.



Kontrol

Efter cirka 6 uger bliver du indkaldt til kontrol hos en læge på hospitalet. Her taler du også med en fysioterapeut, der hjælper dig i gang med nye øvelser, da du nu må bevæge din arm ved hjælp af musklerne i skulderen.

Kontakt og mere viden

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



Ortopædkirurgisk Afdeling, Hjørring

Tlf. 97 64 16 15

Sådan gør du

Sådan tager du slyngen på

Da du skal holde armen i slyngen dag og nat i 6 uger, er det vigtigt, at slyngen sidder korrekt, så du ikke får ondt i nakke og ryg af at have den på. Sådan gør du:



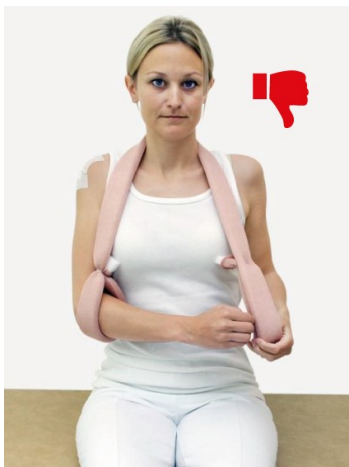
- Læg slyngen på din seng, sofa eller stol, og sæt dig foran den.



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



- 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, således at underarmen er nogenlunde vandret.
- Det er vigtigt, at underarmen ikke hænger nedad.



- Slyngen skal IKKE sidde over skulderen på begge sider.



Vær opmærksom på, at slyngen med tiden bliver lidt længere. Du kan stramme den ved at flytte sikkerhedsnålen ved den ene løkke på slyngen.

Øvelser de første 6 uger

Du skal lave alle øvelser minimum 3 gange dagligt. Gentag hver øvelse minimum 2x10 gange. Når du træner, skal du presse dig selv til yderstillingerne, så bevægeligheden gradvist øges. Du kan forvente at have øgede smerter i skulderen op til ½ time efter træningen.

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

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 2x10 gentagelser af hver øvelse 1 gang i timen, undtagen om natten.



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 som et pendul.

Øvelser efter 6 uger

Dit brud i skulderen er nu helet, og du må begynde at bruge din arm aktivt. Det vil sige, at du må bevæge armen i alle retninger. Dit mål skal være at bruge armen mest muligt indtil smertegrænsen med henblik på at øge bevægeligheden og gøre din arm stærkere. Du styrker armen ved at bruge den mest muligt i dagligdagen og ved at lave de følgende øvelser. Du bør nu kun bruge slyngen, når armen har brug for hvile.

Aktive ubelastede øvelser

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



ØVELSE 6

- Lig 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

- 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 holde armen helt ind til kroppen.



ØVELSE 8

- 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 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

- 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 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 med tommelfingeren pegende 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:



- Før hånden op til modsatte skulder.



- Før hånden om til nakken.



- Før hånden om til lænden.



Når du har fået flere kræfter

Når du kan lave ovenstående øvelser uden problemer og har opnået en tilfredsstillende bevægelighed, skal du begynde at træne de følgende øvelser.

Styrkende øvelser



ØVELSE 14

- Lig 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.