



# Sådan træner du efter operation af brud på kravebenet

Du er blevet opereret for et brud på kravebenet. I begyndelsen skal du bruge armslyngen hele tiden, dog ikke under træning eller ved bad og påklædning. Når smerterne aftager, kan du bruge slyngen ved behov, dog højst i 3 uger.

De første 6 uger efter bruddet må du bruge din arm frit inden for smertegrænsen. Du skal undgå tunge løft, træk og skub.

Dit mål skal være at bevæge armen mest muligt indtil smertegrænsen, så du på den måde øger bevægeligheden i armen og gør den stærkere. Derfor skal du lave nedenstående øvelser og bevæge armen mest muligt i hverdagen.

## EFTER OPERATIONEN

### Begynd genoptræningen

Mens du er indlagt efter operationen, vil en fysioterapeut vise dig, hvordan du skal lave hjemmøvelserne i denne pjece. Hvis du ikke når at tale med en fysioterapeut, inden du bliver udskrevet, får du tilsendt et øvelsesprogram, og en fysioterapeut vil ringe dig op og instruere dig i øvelserne. Hvis du ønsker det, kan du også komme ind på sygehuset og blive instrueret i øvelserne.

### Forvent at have smerter

I de første dage eller uger kan du opleve en prikken eller smerte i lungerne, når du trækker vejret dybt. Dette er ganske ufarligt og skyldes typisk irritation eller små væskeansamlinger omkring kravebenet og de øverste ribben. Hvis du synes, at smerterne bliver værre, end du kan holde ud, skal du kontakte din egen læge.

De værste smerter i skulderen vil fortage sig efter 2-3 uger. Herefter vil du opleve en gradvis bedring i takt med, at træningen skrider frem. Du kan lindre smerterne i skulderen ved at lægge en ispose på skulderen i 20 minutter 3-4 gange dagligt. Pak isposen ind i

et viskestykke, så du undgår direkte kontakt med huden.

## KONTROL

Du skal til kontrol på sygehuset 6-8 uger efter operationen. Ved kontrollen vurderer lægen, om du har behov for at tale med en fysioterapeut om hjælp til den videre genoptræning.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om brud på kravebenet, kan du eventuelt læse mere på [patienthaendbogen.dk](http://patienthaendbogen.dk). Søg på: 'kravebensbrud'.



**Kontakt**

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

## SÅDAN GØR DU

### HOLDNING

For at få det bedste udgangspunkt for nedenstående øvelser skal din skulder have den rigtige 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 disse venepumpeøvelser cirka hver 2. time. Lav 2x10 gentagelser.

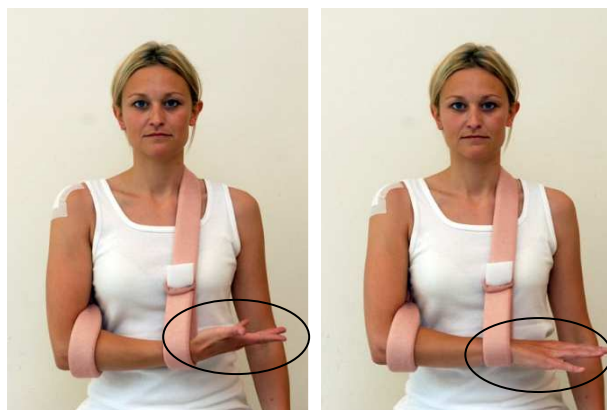
#### Øvelse 1

- 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 5 gange dagligt. Gentag hver øvelse minimum 2x10 gange. Du må ikke have smerter i skulderen i mere end maksimalt 10 minutter efter træningen.

### Øvelse 4

- Tag armen ud af slyngen.
- Læg hænderne på ydersiden af lårene og læn dig forover, så hænderne passivt med tyngden hænger ned mod gulvet.
- Ret dig roligt op igen.



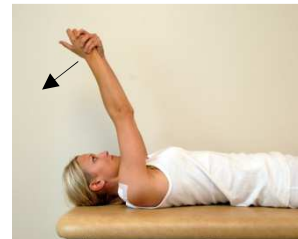
### Øvelse 5

- 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.



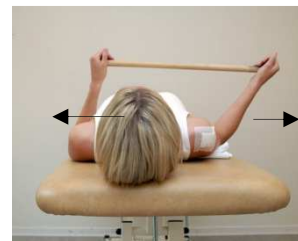
### Øvelse 6

- 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 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 90 graders vinklen i albuen og armen helt ind til kroppen.



### Øvelse 8

- Lig på ryggen.
- Læg hænderne på panden og lad albuerne falde ned mod underlaget.
- Før efterhånden hænderne om til 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 ved brug af den raske arm.



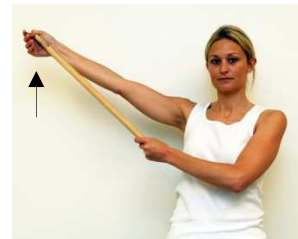
### Øvelse 11

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



### Øvelse 13

- Stå med ret ryg og let afstand mellem fødderne.
- Før den opererede arm bagud til lænden.
- Tag fat om stokken eller hold med begge hænder. Træk den opererede arm længere ind over lænden op ad ryggen ved hjælp af modsatte arm.



### Tjek din bevægelighed

Du skal løbende tjekke din bevægelighed og sammenligne med modsatte skulder ved at gøre følgende:

- Hånd til modsatte skulder
- Hånd til nakke
- Hånd til lænd

## STYRKENDE ØVELSER

6 uger efter operationen skal du begynde at lave styrkende øvelser.

### Øvelse 14

- Lig på ryggen.
- Før armen op over hovedet uden hjælp fra den raske arm og langsomt ned igen.



### Øvelse 15

- Stå med ret ryg.
- Før armen op mod loftet og langsomt ned igen.



### Øvelse 16

- Stå med ret ryg.
- Før armen ud til siden op mod loftet og langsomt ned igen.



### Øvelse 17

- Stå med ret ryg med front ind mod væggen.
- Sæt den opererede arms hånd på væggen.
- Før langsomt hånden så langt op ad væggen som muligt og langsomt ned igen.

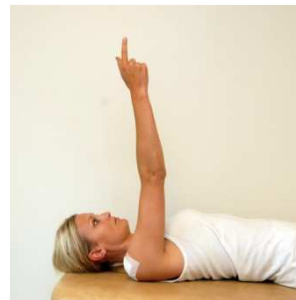


## STABILISERENDE ØVELSER

Du skal bruge et træningselastik til disse øvelser. Træningselastikken kan købes i de fleste sportsforretninger.

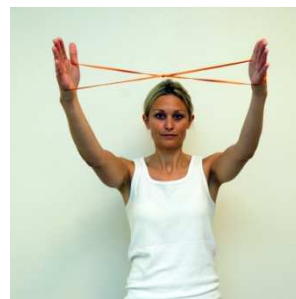
### Øvelse 18

- Lig på ryggen med den opererede arm strakt og pegende op mod loftet. Hold eventuelt en halvliters vandflaske i hånden.
- Bevæg armen rundt i små 8-taller både på langs og på tværs. Husk at holde albue, håndled og fingre strakte under øvelsen.



### Øvelse 19

- Stå med elastikken strakt ud mellem hænderne. Hænderne skal være i hoftehøjde. Tommelfingrene skal pege opad og albuerne skal være let bøjede.
- Før armene langsomt op over hovedet og langsomt ned igen.
- Når du kan gøre dette uden besvær, skal du vibrere elastikken under hele bevægelsen.



### Øvelse 20

- Stå med den opererede arm en smule ud fra kroppen. Albuen skal være bøjet.
- Hold samtidig elastikken ind til kroppen i hoftehøjde ved hjælp af den raske arm.
- Stræk langsomt den opererede arm op mod loftet og sænk den langsom igen.



### Øvelse 21

- Peg med den opererede arm på ét bestemt punkt i loftet.
- Træk med den raske arm elastikken i forskellige retninger i små hurtige ryk cirka 10-15 gange, mens du forsøger at holde den opererede arm helt i ro.
- Peg på et nyt punkt og gentag øvelsen.

