

Sådan træner du skulderen efter stabiliserende operation af skulderen – vanligt regime

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 2 uger efter operationen skal skulderens muskler have ro til at hele - derfor må du kun bevæge armen passivt ubelastet indtil 120 grader og udadrottere halvdelen af din maksimale udadrotation på modsatte skulder.

Brug bandage

Lægen har ordineret, at du skal bruge en bandage/slynge i 6 uger.

Du skal have bandagen på hele tiden de første 2 uger, 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.

0-2 uger: Bandagen på hele tiden (både dag og nat)

2-6 uger: Bandagen på om natten.

Lav øvelserne i denne pjece

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

GENOPTRÆNING

Under indlæggelsen

Mens du er indlagt, vil en fysioterapeut instruere dig i de 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 2 uger efter operationen bliver du indkaldt til genoptræning hos en fysioterapeut på det hospital, som ligger nærmest din bopæl.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Farsø
Tlf. 97 65 31 30

SÅDAN GØR DU



ØVELSER DE FØRSTE 2 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.
- 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 10-20 gentagelser af hver øvelse minimum 3 gange dagligt.

ØVELSE 1



- Tag armen ud af bandagen.
- 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.
- 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 fremover.
- Lad armen følge med kroppens bevægelse.



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 FRA UGE 2 - 6

Du må nu tage slyngen af om dagen. Husk stadig at have den på om natten.

Du må begynde at bruge din arm aktivt ubelastet. Det betyder, at du må bevæge armen ved hjælp af musklerne, men uden belastning. Dog må du højst løfte armen til 120 grader, og du må ikke dreje den mere udad end 50% af modsatte side. Du må kun bruge armen indtil smertegrænsen.

Du må ikke løfte, skubbe eller trække noget de første 6 uger efter operationen. Fra 6. – 12. uge må du langsomt øge belastningen.

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 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 ud til 120 graders bevægelse.



ØVELSE 9

- 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, indtil du når 50% af udadretningen i modsatte side.
- Husk at holde vinklen i albuen og holde armen helt ind til kroppen.



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.
- Slap mest muligt af i den opererede arm.

