

Sådan træner du efter operation af skulderbrud sat sammen med skinne

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

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.

EFTER OPERATIONEN

Hold armen i ro

De første 6 uger efter operationen skal knoglebruddet have ro til at hele. Det betyder, at du ikke må bruge armen aktivt, men skal holde den 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.

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 udadres til 0-stilling.

Lav øvelserne i denne pjece

Selvom du skal holde armen i ro, er det vigtigt, at du holder den passive bevægelighed vedlige. Dette gør du 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

Ved udskrivelsen fra sygehuset udarbejder fysioterapeuten 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.

KONTROL

Efter cirka 6 uger bliver du indkaldt til kontrol hos en læge på sygehuset.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

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

Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Thisted
Tlf. 97 65 00 60

SÅDAN GØR DU

SÅDAN TAGER DU SLYNGEN PÅ

Da du skal holde armen i slyngen dag og nat de første 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.



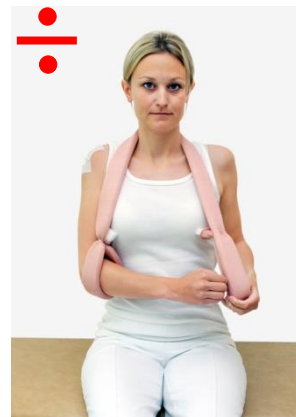
- Før med den raske arm den ene ende af slyngen ind på den opererede arm. Slyngen placeres, så den sidder lige under albuen.



- Tag fat i den anden ende af slyngen med den raske arm.
- Før den over skulderen på den raske side.
- Sæt herefter denne ende af slyngen omkring håndleddet på den opererede arm, således at underarmen er vandret.
- Det er vigtigt, at underarmen ikke hænger nedad.



- Sådan skal slyngen IKKE sidde.



ØVELSER DE FØRSTE 6 UGER

Du skal lave alle øvelserne minimum 3 gange dagligt. Gentag hver øvelse minimum 2x10 gange. 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 rette 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.

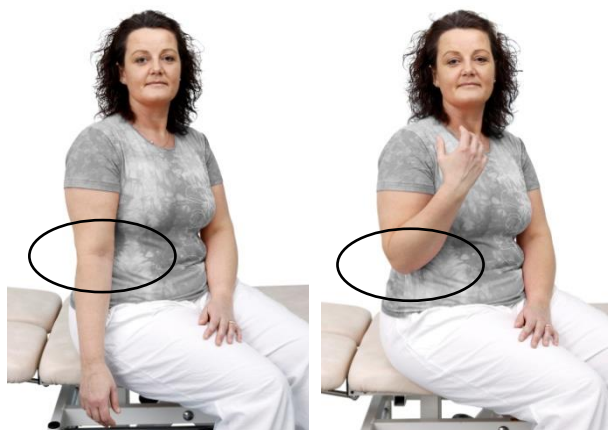


Venepumpeøvelser

Du skal lave 2x10 gentagelser af hver øvelse 1 gang hver anden time, undtagen om natten.

Øvelse 1

- Tag armen ud af slyngen.
- Sæt dig skråt på sædet.
- Bøj og stræk albuen, mens overarmen holdes ind til kroppen.



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 på en stol eller lignende.
- 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.
- Lad armen følge med kroppens bevægelser som et pendul.



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 skulder stærkere. Du styrker skulderen ved at bruge den mest muligt i dagligdagen og ved at lave de øvelser, som fysioterapeuten instruerer dig i. Du bør nu kun bruge slyngen, når skulderen har brug for hvile.