

# Sådan træner du armen efter syning af supraspinatus – med abduktionsbandage

Du er blevet opereret i skulderen, hvor du har fået syet din supraspinatussene. De første 6 uger efter operationen må du ikke bruge din skulder aktivt, fordi supraspinatussenen skal have ro til at hele. Derfor har du fået en bandage, som sikrer, at senen ikke bliver strukket. Du skal have bandagen på døgnet rundt. Selvom du skal holde armen i ro, er det vigtigt, at du holder underarmens og fingrenes bevægelighed i gang ved at lave øvelserne i denne pjece.

## GENOPTRÆNING

### Under indlæggelsen

Mens du er indlagt efter operationen, vil en ergoterapeut instruere dig i de øvelser, du skal lave derhjemme. Hvis du ikke når at tale med ergoterapeuten inden udskrivelsen, får du øvelsesprogrammet tilsendt, og en terapeut vil ringe dig op og instruere dig i øvelserne over telefonen. Hvis du ønsker det, kan du komme ind på sygehuset og blive instrueret i øvelserne.

### Når du kommer hjem

Når du er kommet hjem fra sygehuset, 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 på det sygehus, som ligger nærmest din bopæl.

Indtil du skal til genoptræning på sygehuset, skal du lave øvelserne betegnet "Øvelser de første 6 uger" i denne pjece. Sammen med øvelserne finder du også en vejledning i, hvordan du kan placere armen, når du klæder dig af og på samt tager bad.

## KONTROL

Cirka 6 uger efter operationen bliver du indkaldt til kontrol hos en læge på sygehuset. Her taler du også med en fysioterapeut, der hjælper dig i gang med nye øvelser, da du nu igen må bevæge din arm frit.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



**Kontakt**

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

## SÅDAN GØR DU

### Bad og påklædning

Du er nødt til at tage bandagen af, når du går i bad, samt når du klæder dig af og på. For at sikre, at armen ikke kommer ind til kroppen, kan du gøre sådan:



- Læn dig fremover og lidt til den opererede side.



- Hvil armen på fx håndvasken eller et bord

## ØVELSER DE FØRSTE 6 UGER

Du skal have bandagen på, når du laver øvelserne.



### 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 10-20 gentagelser af hver øvelse 3 gange dagligt.



### 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 i en rytmisk bevægelse.
- Klem gerne sammen om en skumgummibold, svamp eller lignende.

## ØVELSER EFTER 6 UGER

Efter 6 uger skal du ikke længere bruge bandagen. Du må nu 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 blandt andet armen ved at bruge den i dagligdagen og ved at lave følgende øvelser.



På nuværende tidspunkt skulle du gerne være indkaldt til genoptræning hos en fysioterapeut på sygehuset, og du kan lave øvelserne i samråd med fysioterapeuten.

### Passive øvelser

Du skal lave 2x10 gentagelser af hver øvelse 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

### Aktive ubelastede øvelser

Vær opmærksom på, om du får nye smerter og hævelse omkring skulderen, når du laver disse øvelser. Det kan være tegn på overbelastning.

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



#### Øvelse 6

- 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 så langt væk fra kroppen som muligt.



#### Øvelse 7

- 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 8

- 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 9

- Lig på ryggen.
- Læg hænderne på panden og lad albuerne falde ned mod underlaget.

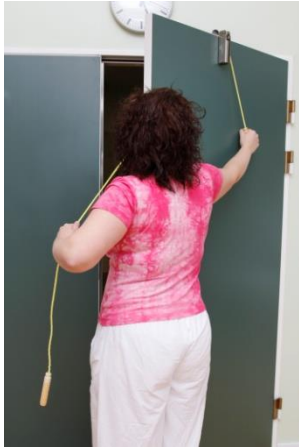
Med tiden kan du lave øvelsen med hænderne bag nakken.



#### Øvelse 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.