



Sådan træner du skulderen, når dit kraveben har været ude af led

Vi har ved undersøgelsen konstateret, at dit kraveben har været ude af led – i fagsprog kaldet dette AC-luksation grad I-II.

Prognosen er god, og vi forventer, at du kommer til at bruge din arm normalt. Dette betyder, at du ikke skal opereres.

Sådan forholder du dig

Afhjælp smerter og hævelse

Du må forvente, at du har smerter og hævelse omkring kravebensleddet den første tid. Du kan eventuelt afhjælpe smerterne ved at lægge en ispose over kravebenet i 5-10 minutter nogle gange om dagen. Pak isposen ind i et viskestykke, så du undgår direkte kontakt med huden.

Brug armen i hverdagen

Du skal holde din arm i ro i en slynge i 1-3 dage, hvorefter du må bevæge armen frit. Ved behov kan du aflaste armen i slynge op til 3 uger.

Når du tager slyngen af, er det vigtigt, at du bruger armen i lette hverdagsaktiviteter inden for smertegrænsen. Efterhånden som smerterne aftager, skal du huske at bruge armen i daglige gøremål, som for eksempel at vaske hår, sætte lette ting op i skabet, føre hånden om på ryggen med videre.

Undgå tunge løft og kontaktsport

For at give leddet tid til at hele skal du undgå tungere løft og kontaktsport i de første 3 måneder.

Lav øvelserne i programmet herunder

Vi har sammensat et træningsprogram, som hjælper dig til at opnå normal bevægelse i armen igen. Du må begynde at lave øvelserne efter 1-3 dage.

Kontakt og mere viden

Hvis du mod forventning ikke kan løfte armen op over skulderen inden for 3 måneder, skal du henvende dig til din egen læge med henblik på henvisning til privatpraktiserende fysioterapeut.

Det kan tage op til 1 år, før du kan forvente at være symptomfri.



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



Skulder- og Albueambulatorium, Farsø

Tlf. 97 65 30 20

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 9.00 – 15.00

Ortopædkirurgisk Ambulatorium, Hjørring

Tlf. 97 64 16 16

Vi træffes bedst:

Mandag – torsdag 8.30 – 15.00

Fredag 8.30 – 14.30

Ambulatorium for Ortopædkirurgi, Frederikshavn

Tlf. 97 64 19 17

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.30 – 15.00

Ortopædkirurgi, Thisted

Tlf. 97 65 06 21

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.00 – 15.00

Bevægeøvelser

For at opnå normal bevægelse i armen kan du lave nedenstående øvelser for den skulder, hvor dit kraveben har været ude af led. Lav øvelserne 2-3 gange dagligt, 3x10 gentagelser med en pause mellem hvert sæt.

Du skal bevæge skulderen, så meget du kan, indtil du mærker stramninger og kun til smertegrænsen.



ØVELSE 1

- Læg dig på ryggen.
- Fold hænderne foran kroppen, og før armen op over hovedet med hjælp fra den modsatte arm.
- Når det går fint, så lav øvelsen uden hjælp fra modsatte hånd.



ØVELSE 2

- Løft armen så langt fremad og op mod loftet, som du kan, og langsomt ned igen.
- Hold stillingen i nogle sekunder, de sidste 3 gange, du laver øvelsen.



ØVELSE 3

- Løft armen så lange ud til siden og op mod loftet, som du kan, og langsomt ned igen.
- Hvis det er svært at løfte armen, kan du i starten eventuelt lade den glide på et viskestykke op ad en væg.



ØVELSE 4

- Før hånden til nakken og tilbage igen.



ØVELSE 5

- Før hånden til lænden.
- Løft den så langt op mellem skulderbladene, som du kan. Med tiden kan du forvente at få hånden lige så højt op som den modsatte.

Elastikøvelser

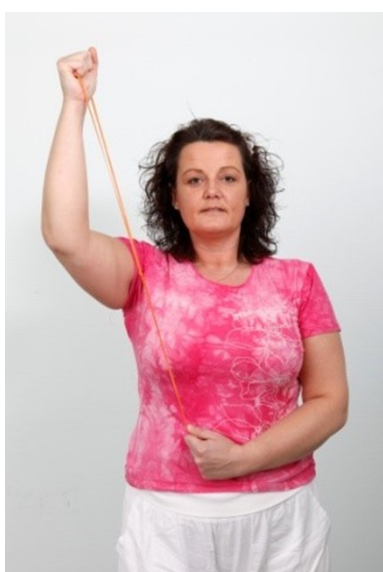
For at få musklerne, der stabiliserer skulderen, godt i gang, kan du træne med elastik. Elastikken kan du købe i en sportsforretning.

Stabilitetsøvelserne skal laves 1 gang dagligt, 3 sæt af 10 gentagelser.



ØVELSE 6

- Stå med elastikken strakt ud mellem hænderne i hoftehøjde, med tommelfingrene pegende opad og albuerne let bøjede.
- Før langsomt armene op over hovedet, mens du holder spændingen i elastikken.
- Før langsomt armene ned igen.



ØVELSE 7

- Stå med træningsarmen en smule ud fra kroppen og bøj albuen.
- Hold samtidig elastikken ind til kroppen i hoftehøjde med den anden arm.
- Stræk træningsarmen op mod loftet, og sænk den langsomt igen.