

Brud på overarmen

Træningsplan

Fysioterapi

Patientinformation

Fysio- og Ergoterapi

Arm i slynge

Du har fået en slynge på. Den skal hjælpe med at holde din skulder i ro indtil du skal til første kontrol på sygehuset.

Underarmen skal ligge vandret i slyngen. Hvis din hånd hænger nedad vil dine fingre hæve. Hvis dine fingre hæver op skal du knytte og strække hånden mange gange, for at pumpe hævelsen væk.



Efterhånden som smerterne tillader det, kan du bruge slyngen mindre og mindre. Du kan stadig aflaste ved at tage hånden i lommen.

Når du kommer til kontrol og du må bevæge skulderen mere, får du en ny slynge, der tillader mere bevægelighed

Bruddet vil normalt være stabilt efter 6 uger, skulderbevægeligheden bedres efterhånden.



Praktiske råd

- Når du vasker dig, kan du tage armen ud af slyngen og bøje dig forover, så du kan vaske dig under armen
- Når du tager tøj på, er det bedst at starte med den dårlige arm
- Når du tager tøjet af, skal den raske arm ud af ærmet først
- Du må ikke lægge vægt på den dårlige arm, når du rejser og sætter dig fra en stol
- Du må ikke bruge stok eller rollator, bære tunge byrder og bruge gelænder med den dårlige arm

Træningsprogram

De følgende sider indeholder øvelser, som du skal lave for at undgå, stivhed i din albue og skulder.

- Træningsprogrammets øvelser udføres **2-3 gange dagligt**. Der laves **5-10 gentagelser** af hver øvelse. Du må bevæge skulderen til smertegrænsen.
- Øvelserne udføres stående eller siddende
- Følg fysioterapeutens instruktion
- Øvelserne laves i langsomt tempo
- Hold pauser efter behov
- Træn til smertegrænsen. Det må godt stramme lidt, men ikke medføre flere smerter.

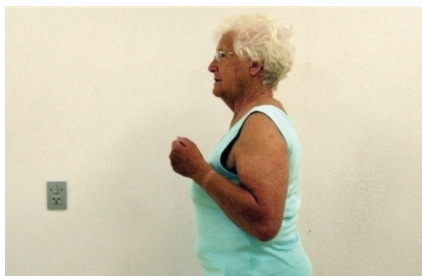
Pumpeøvelse for fingre og hånd

□ Flere gange dagligt skal du bøje og strække fingrene samt bevæge håndleddet i alle retninger. Sørg for at komme helt ud i bevægelserne.



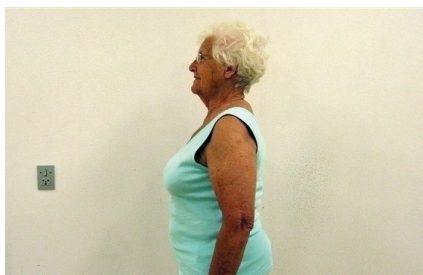
Øvelse for albueleddet

□ Mindst 2 gange dagligt bøjes og strækkes albuen så meget som muligt.



Få styr på holdningen

□ Vær opmærksom på hvordan skuldrene holdes. Tjek ved at kigge i et spejl. Set forfra skal begge skuldre holdes i samme højde. Set fra siden må skulderen ikke være trukket mere frem eller tilbage end på den raske side.

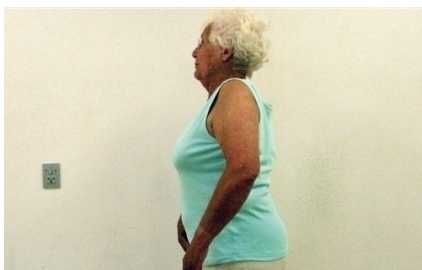


Øvelser for at modvirke spændinger i nakken

❑ Træk skiftevis skuldrene op mod ørerne og pres ned mod gulvet. Hold stillingen lidt inden du langsomt vender tilbage til udgangstillingen.



❑ Udfør cirkelbevægelser med begge skuldre, både fremad og bagud.



❑ Pres begge skuldre bagud så du samler skulderbladene. Hold spændingen 5 sekunder, inden du langsomt slapper af igen.



Udspænding af nakken

❑ Før hagen ned mod brystet og mærk spændingen i nakkemusklerne.



❑ Før øret ned mod skulderen og mærk strækket på modsatte side. Undgå at løfte skulderen. Udfør øvelsen til modsatte side også.



❑ Sid ved et bord.
Læg træningsarmen på bordet, med et klæde under hånden.
Bevæg armen i forskellige retninger og arbejd på at komme så langt væk fra kroppen som muligt.



❑ Sid med siden til et bord med underarm og hånd hvilende på en klud.
Bevæg armen ud til siden ved at lade armen glide væk fra kroppen og samtidig læne siden af kroppen ind over bordpladen.



❑ Sid ved et bord med hånd og underarm hvilende på en klud. Albuen holdes ind til kroppen.
Bevæg hånden ind mod kroppen og tilbage til udgangsstillingen.



❑ Stå i bredstående og foroverbøjet ved et bord eller lignende. Lad træningsarmen hænge afslappet ned. Sving armen frem og tilbage fra side til side. Sving også i cirkler - både højre om og venstre om.



❑ Lig med en stav eller lignende i hænderne. Før armene strakt op over hovedet, så langt som muligt indenfor smertegrænsen. Øvelsen kan også laves med foldede hænder.



❑ Stå med et kosteskaft i begge hænder. Løft den dårlige arm ud til siden ved hjælp af den gode. Bliv i yderstillingen nogle sekunder inden du fører armen ned igen. Kom efterhånden længere og længere op.



Kolding Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Sygehusvej 24 . 6000 Kolding
Tlf. 7636 2832
www.koldingsygehus.dk

Kommentar, ris og ros.

Du er altid velkommen til at kontakte os med kommentar, ris eller ros.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapi via dette link:

www.sygehuslillebaelt.dk/wm468503